XHNGH11

目　录

佛教类

医学类

《周易参同契分章注》

内 容 简 介

《周易参同契》一书，号称“万古丹经王”，相传为东汉魏伯阳所著。魏氏事迹不见于正史，晋代葛洪《神仙传》记载：“魏伯阳者，吴人也，本高门之子，而性好道术。……作《参同契五行相类》，凡三卷。其说是《周易》，其实假借爻象，以论作丹之意。而世之儒者，不知神丹之事，多作阴阳注之，殊失其旨矣。”五代时，后蜀彭晓《周易参同契分章通真义序》指出：“魏伯阳者，会稽上虞人也。世袭簪裾，唯公不仕。修真潜默，养志虚无，博赡文词，通诸纬候，恬惔守素，唯道是从，每视轩裳如糠秕焉。不知师授谁氏，得《古文龙虎经》，尽获妙旨，乃约《周易》撰《参同契》三篇。”

综上所述，魏伯阳其人出身官宦高族，但视富贵如浮云，只是“性好道术”，静心修炼。他参考《古文龙虎经》，并且又深受《周易》影响，遂撰写成《周易参同契》一书。

王明先生指出：“自汉而唐而宋，论炼丹者，代不乏人，溯流寻源，大要如尔：魏伯阳导其源，钟吕衍其流，刘(海蟾)张(紫阳)薛(紫贤)陈(泥丸)扬其波。由外丹而内丹，流变滋多，《参同契》洵千古丹经之祖也。”① 由于《周易参同契》对于气功

内丹术有重大的影响，故后代为之作注的著作纷纷问世。其中比较重要的有：后蜀彭晓《周易参同契分章通真义》三卷、宋代朱熹《周易参同契注》三卷、宋代俞琰《周易参同契发挥》九卷、元代陈致虚《周易参同契分章注》三卷。

要阐释本书的内容，首先要搞清书名《参同契》具有什么特定的含义。俞琰《周易参同契发挥》认为：

"参，三也；同，相也；契，类也。谓此书借大易以言黄老之学，而又与炉火之事相类，三者之阴阳造化殆无异也。"

就是使神仙家的炼丹术（包括气功内丹术与外丹术）与《周易》理论、黄老学说三者结合在一起，或者可以说，假借《周易》的玄妙理论来阐述黄老学说及炼丹方法，因为这三者的原理有相似之处。俞琰的这个看法很有道理，《参同契》本身也指出："太易"、"黄老"、"炉火"，"三道由一，俱出径路。"

《参同契》自古以来号称难治，学识渊博的宋代大儒朱熹认为："《参同契》为艰深之词，使人难晓。"② 由于艰深难晓，历代对此聚讼纷纭。元代陈致虚《参同契分章注》指出：

"此书解者，百有余人，少能深造其奥"，"彼见'周易'，则指为卜筮纳甲之书，又恶知同类得朋之道乎？彼见'鼎器之说'，则猜为金石炉火之事；彼闻'采取之说'，则猜为三峰采战之术；彼闻'有为'，则疑是旁门邪径；彼闻'无为'，则疑是打坐顽空；彼闻'大乘'，则执为禅宗空性。"

意即人们囿于浅识，只知一肢一节，不知全体真象。总的看来，虽然《参同契》一书辞约义半、隐喻迭出，涉及的领域比较广泛，但归纳一下，其荦荦大者，也无非是气功内丹、金石外

---

① 王明：《道家和道教思想研究》第 288 页。
② 《朱子语类》卷一二五。

丹及房中术而已。

关于《参同契》与外丹术的联系，笔者不打算在这里进行讨论；至于《参同契》与古代房中术的关系，其中虽涉及到道教气功，但这本身是一个相当复杂的问题，在此亦不予论述。

以下阐述的是《参同契》一书与古代气功的关联。由于这里所选的《参同契分章注》对《参同契》已逐章作了注释，故笔者在此，就提纲挈领地作一番综合考察。

《周易》理论到了汉代有了新的发展，京房《京氏易传》开创了"纳甲之说"。《参同契》就是运用"纳甲"之说以八卦与十个天干相配合，来象征月亮圆缺盈亏之迹，同时借此说明炼内丹时体内的火候进退的分寸。因此，可以说，汉易的"纳甲之说"成为《参同契》探讨气功内丹之术的天人同步的基础理论。

俞琰在《易外别传序》中说："魏伯阳《参同契》之学也，人生天地间，首乾腹坤，呼日吸月，与天地同一阴阳，《易》以道阴阳，故伯阳借《易》以明其说。"这从一个侧面清楚地说明《易》学理论是《参同契》用来调正人体呼吸程序、达到天人同步的一种工具。

《参同契》一开首说："乾坤者，易之门户，众卦之父母。坎离匡郭，运毂正轴。"

俞琰《参同契发挥》解释说："夫人之一身，法天象地，与天地同一阴阳也。人知此身与天地同一阴阳，则可与论还丹(气功)之道矣。"这是说天地是大宇宙、人体是小宇宙，人体小宇宙与天地大宇宙相似，有同样的乾坤阴阳之变化，人们只有了解这一点，才可探讨气功内丹方法。

《参同契发挥》接着解释说："坎，月也；离，日也。日月行

于黄道，昼夜往来，循环无穷，如匡郭之周遭也。毂犹身也，轴犹心也，欲毂之运，必正其轴。修还丹者，运吾身中之日月，以与天地造化同途。”

天地有日月往返的循环变化，人体亦有精气流转的运行活动，气功内丹术的关键之处，就是要达到天人同步，即“与天地造化同途”。

魏伯阳本人深刻地了解到这一点，他在《参同契》中说：“圣人不虚生，上观显天符，天符有进退，诎信以应时。”

天上的日月有昼夜晨昏、圆缺盈亏之不同变化，人体内的气血精津亦随之会发生相应的变化，炼内丹之时就要观察天象、调整自身的操作。俞琰《参同契发挥》中卷对此作了详尽的阐述：

“《悟真篇》云：天地盈虚自有时，审观消息始知机。又云：月亏盈，应精神之衰盛；日出没，合荣卫之寒温。盖一月有一月之盈虚消息，一日有一日之盈虚消息。晦朔弦望，一月之盈虚消息也；昼夜晨昏，一日之盈虚消息也。人身法天象地，其气血之盈虚消息悉与天地造化同途。《素问》云：平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。又云：月始生则血气始精，卫气始行。月郭满则血气实、肌肉坚，月郭空则肌肉减、经络虚、卫气去、形独居。是故天地有昼夜晨昏，人身亦有昼夜晨昏。天地有晦朔弦望，人身亦有晦朔弦望。其间寒暑之推迁、阴阳之代谢，悉与天地胥似。”

《参同契》中篇有一段话，具体地论述了气功内丹术的方法、感受以及效果：

“耳目口三宝，闭门无发通。真人潜深渊，浮游守规中，旋曲以视听，开阖皆合同，为己之枢辖，动静不竭穷。离炁内营

卫，坎乃不用聪，兑合不以谈，希言顺鸿濛.三者既关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常。证难以推移，心专不纵横，寝寐神相抱，觉悟候存亡。颜容浸以润，骨节益坚强。辟却众阴邪，然后立正阳。修之不辍休，庶炁云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰，从头流达足，究竟复上升，往来洞无极，怫怫被容中。”

这一段话特别重要，陈致虚《参同契分章注》指出：“此章详明炼丹入室之密旨。学者得师口诀，便须诵此章万遍，句句熟玩，字字寻详，勿轻易读过去，一字不逗，不能成丹。盖此一章乃《参同契》着紧合尖处。”

笔者在以下对《参同契》这一段话条分缕析一下：

“耳目口三宝，闭门无发通。”意即炼功之时首先要收视返听，排除杂念，切忌心猿意马，勿使耳目的注意力集中在外界事物上。《黄庭经》指出：“机发于目。”明人张介宾《类经》卷一说：“眼者神游之宅，神游于眼而役于心。心欲求静，必先制眼，抑之于眼，使归于心，则心静而神亦静矣。”虚静是炼功的一个关键，只有收视返听，才能保持心灵的虚静。因此，老子早就指出“致虚极，守静笃”、“塞其兑，闭其门。”俞琰《参同契发挥》解释说：“敛耳目之聪明，缄喉舌之真气，尽收归里，不放出外，如宝贝之珍藏也。”

“真人潜深渊，浮游守规中，旋曲以视听，开阖皆合同，为己之枢辖，动静不竭穷。”这里用的全是比喻，综合俞琰、陈致虚二人的注释，意思是说：炼功时意识(元神)随着呼吸，在体内升降往来，自朝至暮，内守泥丸宫（指脑）而不外逸。这中间，真气在体内循环往复，无穷无尽，如同车轮轴辖，流行不已。

“离炁内荣卫，坎乃不用聪。兑合不以谈，希言顺鸿濛。三者既关键，缓体处空房。”意即目光内视，耳须内听，口不语言，呼吸自然。做到这些要求之后，就可放松身体进入空房静室开始炼功。不言而喻，炼功需要有一个安静的环境。《太平经》指出：“守一之法（炼功），始思居闲处，宜重墙厚壁，不闻喧哗之音。”

“委志归虚无，无念以为常。证验自推移，心专不纵横。寝寐神相抱，觉悟候存亡。”意思是说，心无杂念，一尘不染。明人周履靖《赤凤髓》有类似描绘：“兀然而坐，无神无识，寂寂沉沉，使心同太空。”炼功到了一定阶段，就会有种种“证验”出现。元人陈虚白《规中指南》指出：“其证验如此：夹脊如车轮，四肢如山石，两肾如汤煎，膀胱如火热。一息之间，天机自动，轻轻然运，默默然举。”甚至于还会出现许多幻觉奇景。极需注意的是，这时应一心无动，幻景自退，否则就会走火入魔而不可自拔。这就是“心专不纵横”之意。此外，炼功时，不分昼夜，皆应精神内守，甚至梦寐之际，神气亦须凝绪，保持一种警觉状态，体验内丹的修炼情景。这恰如老子所说：“营魄抱一，能无离乎？”

“颜容浸以润，骨节益坚强。辟却众阴邪，然后立正阳。”经常炼功的人，容貌就会逐渐滋润，体格也会日益健壮。道教认为，气功内丹之术就是驱尽体内阴浊之气，炼成纯阳之体，这样就可成仙得道。俞琰《参同契发挥》指出：“神仙修炼之法，盖是无中生有，夺天地一点真阳，结成丹头，于是昼夜运火，炼去阴气，炼之十月而胎圆，三年而功成，然后体变纯阳，化形而仙也。”

“修之不辍休，庶炁云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰，从

头流达足，究竟复上升，往来洞无极，怫怫被容中。”炼功到了成熟的阶段，体内真气周流不息，异常活跃，可以疏通经络，血脉和畅，如同春冰融融，涣然将释。这一股真气可以上达头顶，下达足底。《参同契发挥》描绘了具体的途径：“（真气）渡过尾闾穴把夹脊双关风府泥丸，返下明堂鼻柱，入于华池，化为甘津，咽下重楼，浇灌五脏六腑至丹田，上下流转充盈四大，周而复始，无不遍矣。”

综而言之，《参同契》可以说是一部划时代的经典，不仅对于气功养生（内丹），而且对于古代化学（外丹）、房中术（性医学）等都产生了重大的影响。

《周易参同契分章注》

（卷上）

魏伯阳著
陈致虚注

大易总叙章第一

乾坤者，易之门户，众卦之父母。坎离匡廓，运毂正轴，牝牡四卦，以为橐籥。覆冒阴阳之道，犹工御者准绳墨，执衔辔，正规距，随轨辙，处中以制外，数在律历纪。月节有五六，经纬奉日使，兼并为六十，刚柔有表里。朔旦屯直事，至暮蒙当受，昼夜各一卦，用之依次序。既未至晦爽，终则复更始，日月为期度，动静有早晚。春夏据内体，从子到辰巳，秋冬当外用，自午讫戌亥。赏罚应春秋，昏明顺寒暑，爻辞有仁义，随时发喜怒，如是应四时，五行得其理。

伏羲睹河图始画八卦，黄帝尧舜垂衣裳而天下治，取诸乾坤。夏易归藏，以坤为首。商曰连山，以艮为首。文王周易，乾坤为首。孔子翼曰：乾坤，其易之门户邪？乾，阳物也。坤，阴物也。又曰：夫乾，其静也专，其动也直，是以大生焉。夫坤，其静也翕，其动也辟，是以广生焉。伯阳仙翁，深得三圣人之旨，作周易参同契，上翼三圣之道，

下航万世之人。首句直指曰：乾坤，易之门户，众卦之父母。上阳子曰：夫乾之为物，阳也，故为易之户。坤之为物，阴也，故为易之门。太极胚胖，非得乾坤之门户，则天地何由而设位？日月何由而光明？人物何由而化生？圣人何由而行其道哉？是以乾动而直则阳，太极而生阴；坤动而辟则阴，太极而生阳。阴阳交错，而成离坎。仲尼曰：易有太极，是生两仪。两仪生四象，四象生八卦。是乾之用九也，初乘坤而成复，复中娠震，复而为师；师中娠坎，师而谦；谦中娠艮，谦而豫；震生于豫，豫而比；坎生于比，比而剥；艮生于剥，则震坎艮三男皆娠生于坤矣。坤之用六也，初乘乾而成姤，姤中娠巽，姤而同人；同人娠离，同人而履；履中娠兑，履而小畜；小畜生巽，小畜而大有；大有生离，大有而夬；夬生兑，则巽离兑三女皆娠生于乾矣。雌雄错杂，以类相胥，则乾再交坤而成临。临而泰，泰而大壮，大壮而夬，是阳之求乎阴也。坤再感乾而成遯，遯而否，否而观，观而剥，是阴之感乎阳也。斯为乾生三女，生三男。男由此而往，三男三女，迭为夫妻，而六十卦次第生矣。此之谓乾坤为众卦之父母也。何谓坎离匡廓？盖阳乘阴则乾中虚而为离，阴乘阳则坤腹实而为坎。故坎离继乾坤之体，而为阴阳之匡廓。比乾坤之于坎离，犹车辐之于毂轴。乾坤正坎离之辐，坎离辏乾坤之毂。老子曰：三十辐共一毂。此大小伯阳之旨同也。牝牡者，牝乃畜之母，牡乃畜之父。故牝为阴物之通称，牡为阳物之总名。合乾坤坎离，言牝牡四卦，其以牝牡而为橐籥，犹用阴阳以为消息。橐象阴之门，籥类阳之户，喻乾坤坎离，若天地间一橐籥耳。用橐籥之道而生物者谓

之物，用橐籥之道而生人者谓之人，用橐籥之道而超凡入圣者谓之圣。圣人者，善夺造化也，善用坎离也。善夺造化之道者，犹良工准绳墨而正规矩，何事不成？善用坎离之道者，犹执衔辔以循轨辙，何往不获？圣人者，宇宙在乎手，万化生乎身也。圣人者，善处中以制外也，明律历而知数也。律历者，律历造化之候，历纪周天之运。一阳初生，律应黄钟，自子至亥，周天度始。故一岁既周，而阳复生于子也。月节有五六。月节者，两节为一月。五六者，五日为一候，六候为一月。是一月有三十日，一日十二时。两卦十二爻，则一日两卦，为之经纬；一月六十卦，以为表里也。朔旦屯直事，至暮蒙当受者，何谓也？盖震下坎上为屯震为长男，而能复坎中之阳，以施生育之德，故谓屯直事。又艮上坎下为蒙，艮为少男，而能聚坎中之阳以行温养之功，故谓蒙当受。昼夜各一卦，六十卦中，皆有阴阳，互施生育也。晦朔为一月之始终，早晚谨一日之动静，四时定一年之赏罚。济其美者赏之，败其事者罚之。不失仁义喜怒之正，要得四时五行之正理。此章大义，总叙参同契之统指，乾坤为易之门户，非便言金丹药物火候。此书解者百有余人，少能深造其奥，惟真一子彭晓虽知火药而欠次第，乃章章指为药物火候，篇篇指为丹鼎工夫，其中或恐后人附会。岂知仙翁述此一书，无重复语，上篇叙阴阳造化炼成大丹之旨，中篇又细议还返温养防虞之用，下篇乃拟法象备露成丹之详。上篇则次第而言，中篇复条例而布，何可淆混而不察？上阳子分而注之，分上篇为十五章，以应上弦得丹之义；中篇为十五章，以应下弦丹成之义；下篇为五章，以应五行之成

数。所分之章，取其旨意同者以为一章。寻详仙翁之本意，次第铺陈，就中借托玄言，直指金丹药火鼎器造化四密，使后来人易于领悟，遵而行之，从凡入圣，作佛成仙。其心传口授之秘，又不敢施于笔者。噫！世人德器凉薄，诽谤易生，是以古圣大贤，立言垂训，不泄天宝，散布于经。文王孔子相传曰周易，明此道也。黄帝老子相传曰金丹，明此道也。释迦达磨相传曰大乘，明此道也。圣人慈悲，方便接引，皆欲世人俱明此道，实众生之阶筏，为万世之梯航。岂谓后人各执异见，不立苦志，参访真师，不明阴阳，同类相胥，各尚所闻，愈差愈远。彼见周易则指为卜筮纳甲之书，又恶知同类得朋之道乎？彼见"鼎器之说"，则猜为金石炉火之事。彼闻"采取之说"，则猜为三峰采战之术。彼闻"有为"，则疑是旁门邪径。彼闻"无为"，则疑是打坐顽空。彼闻"大乘"，则执为禅宗空性。惟资谈论，更不察圣人之道，是用阴阳修之，以出阴阳；用世间法修之，以出世间。凡此等辈，乌足以谈参同契中之妙语邪？昔王冲熙得刘海蟾金丹之旨而成道，乃叹曰：举世道人，无能达此，惟张平叔一人而已。平叔遇圣师于成都，作悟真篇，以训于后，旨意详切。其玄言奥语，一与参同契合。上阳子自遇圣师而后，遍游江湖间，广参博采，无非谤谈。泥丸翠虚篇云：后来依旧去参禅，勘破多少野狐精。迩来岂惟无平叔，一人只要如冲熙者，何从而得？然说禅说性逞乾慧者，比比皆是。求其可入此门而闻圣人之道者，亿中无一。则知冲熙之言为大悟，而翠虚之语尤可怜。古人谓谈道者如牛毛，明道者如兔角，况求其行道之人乎？先哲云：愚人多不晓，一闻便大笑。上人心

了了，一闻便知窍。今若有将此窍问是何物，就喻之曰，窍是阴阳之门户。如此岂不愈动其猜疑哉！

乾坤设位章第二

天地设位，而易行乎其中矣。天地者，乾坤之象也；设位者，列阴阳配合之位也；易谓坎离，坎离者，乾坤二用。二用无爻位，周流行六虚，往来既不定，上下亦无常，幽潜沦匿，变化于中，包囊万物，为道纪纲，以无制有，器用者空，故推消息，坎离没亡。言不苟造，论不虚生，引验见效，校度神明，推类结字，原理为证。坎戊月精，离已日光，日月为易，刚柔相当，土旺四季，罗络终始，青赤黑白，各居一方，皆禀中宫，戊巳之功。

十翼系辞，天尊地卑，乾坤定矣。仙翁述曰：天地设位，而易行乎其中矣。复自注曰：天地者，乾坤之象也；设位者，列阴阳配合之位也。易谓坎离，坎离者，乾坤二用。其言既详，其心太切。岂谓世人信之不及，愚而难悟？翼曰：分阴分阳，迭用柔刚，故易六位而成章。二用者，乾用九，坤用六，有用而无位。用九见群龙，无首吉者，君子行道而德之至也。用六利永贞者，言坤之德地道也，妻道也，臣道也，地道无成而代有终也。故坤之为用，孤阴则无成。是以用六从乾，乃与类行也；而乾用九匹坤，西南得朋也。乾坤变化，各正性命，乾之大始用九乘坤，阳含其阴虚而成离；坤之太一用六承乾，阴含其阳实而成坎。是坎离得专阴阳之体，变易而用，包囊生育，愈无停机。如天上之日月，忽忽而弦望，忽忽而晦朔，即如人身之阴阳，忽忽而太极，忽忽而无常。易道屡迁，变动不居，乾坤毁

则无以见易。圣人以此洗心，退藏于密，而逆行易之道也。文王周易每卦六爻，故曰六位成章，又曰周流六虚。其往来消息，既不定而上下，盈虚亦无常。故乾初变姤，累变至坤，坤初变复，累变至夬。又有三男二女，互相交变，且六十卦皆有累变一卦，暨游魂归魂，共变八卦。又有积变至六十四卦，而六十四卦积变至四千九十六卦。复姤互相育孕，而各禀阴阳，成天下之亹亹者，皆此阴阳之道也。夫此阴阳之道之炁，或幽潜于其身；或沦匿于各体；或变化居中，而包囊万物；或慈施生杀，而为道纪纲。倘非乾坤二用，纪纲妙道，则道或几乎息矣。以无制有，器用者空。无与有为两者，何也？太极之分，有先天，有后天。何谓先天？形而上者谓之道，以有入无也。何谓后天？形而下者谓之器，从无入有也。老子曰：无名，天地之始。有名，万物之母。海蟾云：从无入有皆如是，从有入无能几人？推度坎离消息之功，则后天者皆为器形滓质，而有消息没亡，非甚先天，迺有久长之道，可跻圣域也。孔子曰：先天而天，弗违后天，而奉天时。世人惟顺行后天之道，故一生一死，而轮转不息。圣人善逆用先天之道，故致知格物，正心修身，乃长存而不泯。数往者顺，知来者逆，故易之道逆数也。言不苟造者，盖诸子百家之书，随才述作，工拙何居？此为道之祖书，不可妄置一语，恐误后人。此所谓言不苟造也。论不虚生者，仙翁上法三圣，准阴阳，象日月，况同类，作此书为世梯筏。此谓论不虚生也。何谓引验见效？昔黄帝上升，巢许高蹈，老子化胡成佛，淮南鸡犬皆仙，此皆引验见效也。何谓较度神明？如日月合璧，爽现于庚。子曰：神而明之，存乎其人。

推类结字者,如丹从月生,水象坎卦,日月为易首之成道,此结字也。原理为证者,阴极而阳,阳极而阴,顺行阴阳,生人生物,逆用阴阳,必成阴丹。此原理也。坎戊月精者,北之正位为坎,中有真土,是为阳土,女宿主事,幽潜阳精,戊为之门,月觳之地,藏无角兎,内白外黑。是为阴中之阳,外雌而内雄也。离巳日光者,南之正位为离,中有真土,是为阴土,柳宿主事,沦匿阴光,巳为之户,日轮之所藏三足乌,内黑外白。是为阳中之阴,内雌而外雄也。古人以日月为易字者,是易即阴阳也然言阴阳则不见易,言易则不见阴阳矣。且万物非土则不能芽孽,而日月尤所以孕乎土也。故东躔则经氐土,西度则经胃土,南行则经柳土,北躔则经女土。日月得土则久其明,土借日月以厚其德。土之分王,循环四季。春生夏长,土之功也;秋敛冬闭,土之力也。所以四时各有王日,长镇中宫,始终罗络,以就其功。青赤黑白,虽各居于东西南北,然皆禀于戊巳二七,共成其德,以旋神化也。此章言阴阳分位,各居所用者,必藉于土,非有虎龙铅汞金水采结之语。故前则言列阴阳配合之位,后乃云各居一方。其他解者不述仙翁本意,无分调件,紊乱互注,使后之人观此书者,或言仙翁覶缕重言,是不知妙语之有次序也。

日月悬象章第三

易者,象也。悬象著明,莫大乎日月,穷神以知化,阳往则阴来,辐辏而轮转,出入更卷舒。易有三百八十四爻,据爻摘符,符谓六十四卦。晦至朔旦,震来受符。当斯之际,天地媾其

精，日月相撑持。雄阳播玄施，雌阴化黄包。混沌相交接，权舆树根基。经营养鄞鄂，凝神以成躯。众夫蹈以出，蠕动莫不由。

孔子曰：变通莫大乎四时，悬象著明莫大乎日月。仙翁重以明之，引而伸之。此书法象日月，以喻阴阳，日月丽乎天而有朔望对合，阴阳在乎世而有顺逆生成。日乃纯阳之炁，谓之太阳。月乃纯阴之精，谓之太阴。周天三百六十五度余四之一，每昼夜天一周遭为一日，太阳一日行一度，行及三十度为一月。太阴一日行十三度有奇，月一周天谓之一月，日行一度谓之一日。何谓穷神以知化？神之为物，神莫神于天地；化之为妙，化莫化于阴阳。天道左运，一日一周遭行五十五万余里。地在其炁之中，如水上之浮板而不动。太阳之神，天地之元炁也。其体全莹，万物资其阳火赫赤之炁，以生长成实。其体之径，阔八百四十五里差余。其行不由黄赤道，乃出入于黄道内外。昼长在赤道北，昼短在黄道南。何云南北内外？盖北有紫微垣，帝座居之。故北曰内，而南曰外。其神有不可得而穷极者，太阳之神也。太阴之神，天地之至精也。其体全黑，万物资其阴水运化之功，以孕产滋育。其体之径，阔六百七十里有奇，其行不由黄赤道。其黄道与赤道如两环相交，相距二十四度，月乃由中而行，距黄道约六度。其体虽黑，映日即明，缘督子以革象诲人，以黑漆毬，于檐下映日，其毬受日之光，远射暗壁。月之圆体，比黑漆毬，有日映处则有光，日映不到则无光。故常一边光，一边暗。遇望日月相对，夜则月在天上，日在地下。所映之光，全向人间。一边暗处全向天，世所不见。晦朔日月

同经，月旺日之下月受日映，一边光处全向天，一边暗处全向地。月离日二十五度，人间乃见月吐微光，逐渐远光渐多。月离日九十余度，人见月光一半，故谓之弦。既望以后，光渐少耳。故月体本无圆缺，在乎受日光之多少矣。愚人或谓日月对望，为地所隔。彼岂知天之高远，而阴阳之系，有隔碍潜通之理。然月中似瑕者，即天地之影也。日体大，月体小。日距天远，月距天又远，而月之化有不可尽泄者，太阴之神也。此谓穷神以知化也。子为一阳之首，至巳而极，阳极则阴生。午为一阴之首，至亥而极，阴极则阳生。寒暑代谢，温凉平分，阴极阳生，阳往阴来，比阴之附阳。若辐之于轮，辐辏而轮转，阴卷则阳舒，易有三百八十四爻。据爻摘符者，谓一卦有六爻，一爻有三符，一日两卦，两卦有三十六符，阴阳相交，不用一时之久，不尽一爻之用。犹一时有三符，止用一符，一符之用，则一阳生于坤之下以成震。震者，一阳能伏二阴也。故云震来受符。当斯之际，天地媾精，万物凭虚而受生。日月潭持，乌兔相结而莫解。阳雄而刚峙，翠玄而施化；阴雌而辟化，黄包以含滋。杳冥混沌之中，两相交接；权舆牝牡初媾，始树根基。权舆者，始初之义。古人造衡自权始，造车自舆始。此言造化之初毓也。又权者，暂也；舆者，稳也。言暂时工用要最稳当而不偏辟也。经营一系，以养鄞鄂。凝布阳精，以成形躯。此章但言太极肇分之初，阴阳顺行之始而生人也，生万物也。故曰农夫蹈以出，蠕动莫不由。世人不知后天顺行之道，亦借朝屯暮蒙之喻，亦有根基鄞鄂之比，乃指为还丹鼎中造化，非也。

圣人上观章第四

于是仲尼赞鸿濛，乾坤德洞虚，稽古当元皇，关雎建始初，冠婚气相纽，元年乃芽滋。圣人不虚生，上观显天符。天符有进退，屈伸以应时。故易统天心，复卦建始萌，长子继父体，因母立兆基。消息应钟律，升降据斗枢。三日出为爽，震庚受西方。八日兑受丁，上弦平如绳。十五乾体就，盛满甲东方。蟾蜍与兔魄，日月炁双明，蟾蜍视卦节，兔者吐生光。七八道已讫，曲折低下降，十六转受统，巽辛见平明，艮直于丙南，下弦二十三，坤乙三十日，东北丧其朋。节尽相禅与，继体复生龙，壬癸配甲乙，乾坤括始终。七八数十五，九六亦相应，四者合三十，阳炁索灭藏。八卦布列曜，运移不失中，元精眇难睹，推度效符征。居则观其象，准拟其形容，立表以为范，占候定吉凶，发号顺时令，勿失爻动时。上察河图文，下序地形流，中稽于人心，参合考三才。动则循卦节，静则因彖辞，乾坤用施行，天下然后治。（一本云，可得不慎乎，非是。）

翼曰：易有太极，是生两仪，是仲尼赞鸿濛也。乾坤之德，混沌虚妙，元皇为盘古开辟之初，是仲尼稽古也。关雎者，男女人伦之正，夫妇冠婚之首。仲尼定诗先夫妇者，正阴阳无邪之道。仲尼翼易先乾坤者，明刚柔必配之理。是系辞曰：易与天地准，故能弥纶天地之道。仰以观于天文，俯以察于地理，是知幽明之故。原始返终，故知死生之说。何谓原始？盖顺行阴阳之道，以生人物，故云冠婚气相纽也，是之谓知生也。何谓返终？能逆行先天之道，超凡入圣，故云元年乃滋，是之谓知死也。昔者子路问死，

子曰：未知生，焉知死？圣人好问好察，惜子路当时不就问生死之说，以发露易之道，使后世人知有顺死逆生之理，知有和顺道德之义，知有穷理尽性以至于命之道。是以圣人之降世也，仰观俯察，精审阴阳。以阴为符，以阳为命。何谓上观显天符？盖阴气在天地间曰天符，阳炁在天地间曰天命。阴炁在人身中曰火符，阳气在人身中曰性命。若阴阳屈伸之时，则符为进退之候。符候准，乃不失时。故易之道，统乎天心。天心，乾之正位。子为天心，阳生之户，乾为阳物，天符纯阴。乾阳初生于二阴之下为震。震为长子，复生于坤。复者一阳伏五阴也。坤为母，故云因母立兆基也。钟律应斗枢者，黄钟之律在子，斗枢之运建子，皆应一阳始萌之时，即于三月之晡，月之微阳生于西南，阳生于月之下北震，故云震庚受西方。八日上弦，兑受丁，火阳升至半，其平如绳。十五对望，日西月东，月兔尽吐其光，阳满卦体成乾。十六平明，巽见乎辛，阴符包阳，使无奔逸。二十三日阴符半里，光止下弦。坤乙三十日，月体全晦，白尽黑纯，光向于天。东北丧朋，东北为艮，箕水之乡，艮为鬼路。即于人身，癸满经行，丧损其炁，符尽癸竭，一阳复生，故以壬癸而配甲乙。如乾始复七八，九六数终，二十终则成坤，真气归藏，是知八卦乾坎居北，艮震归东，巽离返南，坤兑还西，交布列曜，运用推移，不失于中。中乃天心，即太中极元精之物，眇不可睹。天生圣人，推考度量，以效为验，以符为证，观日月之象，拟诸其形容。若司天者，立表则影，以为格范，占知时候，察定吉凶。若一发号，必顺时令，准拟爻动，则知阳生。上察河图，明乾象阴阳之交会；下序地形，详坤体金水之妙化；中

稽人心，应时发号，动循卦节。复震从先，静因彖辞。大哉乾元！云行雨施，品物流形，含弘光大，柔顺利贞。天文既察，地形已序，人心又正，则乾坤之门，施阴阳之道，使天地人物皆得自然之治矣。此章引圣人稽古观天之喻，明日月之合体，乾坤之用。使世人辨阴阳，识进退，明造化，拟形容，应符节，遵动静，如是而此一身之天地治矣。非有龙虎鼎中抽添之语。

君臣御政章第五

御政之首，鼎新革故。管括微密，开舒布宝。要道魁柄，统化纲纽。爻象内动，吉凶外起，五纬错顺，应时感动。四七乖戾，诊离俯仰。文昌统录，诘责台辅。百官有司，各典所部。日合五行精，月受六律纪。五六三十度，度竟复更始。原始要终，存亡之绪，或君骄佚，亢满违道；或臣邪佞，行不顺轨。弦望盈缩，乖变凶咎。执法刺讥，诘过贻主。辰极受正，优游任下。明堂布政，国无害道。

仙翁以修丹之难，借喻御政，则知乱民之难治。凡修丹则知意马之难拴系，旧染俗污，咸与维新，御政之首也，是谓鼎新也；惩忿窒欲，见善则迁，修身之本也，是故革故也。若为政，若修身，先从自己至微至密者，首当管括而究治之，则为政而政成，宝身而身修。孔子曰：为政以德，譬如北辰居其所，而众星拱之。德之一事，不但为政，德乃百行之元。修丹之士，可无德乎？且何谓德？仁慈爱明，诚上德之士也。恭宽信敏惠，人道之门也。凡欲修丹，当以惠敏为先，惠则足以使人。仙翁乃曰：开舒布宝者，外

得民之欢心，内宝已之真炁。此为要道之魁柄。若数布宝，乃能统化其纲纽。纲纽者，执法之主。善加统化，则执法者不苦其法。若爻象内动，则吉凶外应，亦犹五纬错顺，吉凶应时感动。迻离与此意同。迻即改，离犹移迁也。言四七之星宿乘戾迻离，悉皆俯仰。文昌为太微主星，即魁中戴筐六星，号南极统星，为人身朱雀之神，录人长生之籍。虚精之星，乃三台之纲纪。统录之星，为三台之领袖。在人身为明堂之主，开化世人之德，洞微隐光星是紫微辅弼，即尊帝二星，在人身为玄武之神。若人见子，寿可千岁。其余百节万神，各典所部。修丹一事，紧关造化，故比御政为难，复以星宿喻身。日合五行精者，子丑寅月日合五星于北，卯辰巳月日合五星于西，午未申月日合五星于南，酉戌亥月日合五星于东。尧时天心建之，甲辰冬至，日次虚鼠。汉太初冬至日次牵牛，唐太衍冬至日次东斗，宋至今冬至日次南箕，此谓岁差。故太阳得火土益精，光得金水愈炫彩。月受六律纪者，律阳而吕阴，一五一六而合三十，三十度周日月再会。故云度竟复更始。日月循环往来，而有弦望晦朔；世因弦望晦朔，而有寒暑代谢；人因寒暑代谢，故有生老病死。原其始则能长存，要其终则能不亡。或君乃心也，臣乃身也，心即我也，身即物也。若我心骄亢，或自满溢，或身物相竞，不顺轨法，则弦望乖变盈缩有凶咎，致执法者刺讥诘过于其主矣。辰极即前文昌星；一曰南极。辰极秉正而行，优游以任其下，明堂即台辅，勤布其善政，使国无乖戾。国亦身也，身安气和，则不害道。此章喻人之修身炼丹，亦犹人君之治国布政。治国得其人，行其政，则天下平。修身尽其心，立

其命，则丹道成矣。他本御政之首下无鼎新革故一句。此书流传已久，后有不能晓其玄言。诸本多有差错，晦庵朱熹正数百字，未能尽善。非遇圣师，难分石玉。

炼己立基章第六

内以养己，安静虚无。原本隐明，内照形躯。闭塞其兑，筑固灵株。三光陆沉，温养子珠，视之不见，近而易求。黄中渐通理，润泽达肌肤。初正则终修，干立未可持。一者以掩蔽，世人莫知之。

养己者，终身炼己也。孔子曰：君子安其身而后动，易其心而后语，定其交而后求。君子修此三者，故全也。圣人患虑之深，备练人之情实，一动一语一求，三者乃入圣之至理，真养己之要言。宝精裕炁，养己也；对镜忘心，炼己也；常静常应，炼己也；积德就功，炼己也。苦行其事云炼，熟行其事云炼。修丹之士必先炼己，苦行忍辱，庶得入室之时，六根大定，方使纯熟，忘无可忘，乃能就事。是以大学之道，在明明德，在知人，在止于至善。既明德，又知人，止于至善，正合炼己。况知止而后能定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得，此正合安静虚无之要。虚无者，非空虚全无之谓。仙师曰：先天一炁，是虚无中来。是安静，虚无之至也。原本者，从自已生身处求之，则知真精真气为我身。隐明者，世人多为聪明所役，耗其神炁，炁大修行。人黜聪明，屏智惠，内照形、外忘我，塞兑而筑固灵株，收视而温养子珠。如是方得黄中通理，肌肤润泽。初正乃炼己之事，终修乃临炉之

事。千立尽炼己之道，未持下入室之功。一者，己也，戊也。会此一字，是参到伯阳心地上了。子曰：吾道一以贯之。老子谓：得一万事毕。释氏云：万法归一。故天一生水者，要知此水从一中而生。一中者，坎之中爻也。一者掩则聚精会神，一者蔽则分灵布炁。人能知一，则宇宙在乎手也；人若得一，则万化生乎身也。一为之妙，非师莫明。故云一者以掩蔽，世人莫知之，亦云莫之知。亦妙仙翁丹法：要先筑固灵株者，炼己而凝神也。温养子珠者，积精而累炁也。炼己功纯，方可以炼还丹。世人既不知炼己事大，又妄行半时得药之功，希冀功成，愚之甚也。故清净经自内观其心，外观其形，远观其物，惟见于空。空无所空，所空既无无，无亦无无无。无无既无，湛然常寂，寂无所寂。语到这里，常人看来，岂非大体歇大解脱时也！缘何下接，欲岂能生？欲既不生，即是真静，真静方能应物。仔细看来，行到真静应物处，方是初底事。若论修丹未梦见在其常人也。施一斋，造一塔，或三峰采战，或枯坐诵经，或无为，或祷祀。凡此等以为向善则可，若曰修道，实未得其门而入也。故养己之功，欠一些不可。是洞宾云：七返还丹，在人先须炼己待时。泥丸云：言语不通非眷属，工夫不到不方圆。紫阳云：若要修成九转，先须炼己持心。圣圣相传，可不谛受。太虚真人得黄房公旨，依教往武夷，即谋就，乃事初行炼己功。每障魔百至，太虚卓然曰：束送妖魔精，斩馘六鬼锋。旋定息而坐，此念才举，爱根斩然。后学观此炼己一事，更宜三思。此章只言养己，无金虎鼎室之说。若以三光即阳火阴符金胎，尤非也。

明两知窍章第七

上德无为，不以察求。下德为之，其用不休。上闭则称有，下闭则称无。无者以奉上，上有神德居。此两孔穴法，金气亦相胥。知白守黑，神明自来，白者金精，黑者水基。水者道枢，其数名一。阴阳之始，玄含黄芽。五金之主，北方河车。故铅外黑，内怀金华，被褐怀玉，外为狂夫。金为水母，母隐子胎。水为金子，子藏母胞。真人至妙，若有若无。仿佛大渊，乍沉乍浮。退尔分布，各守境隅。采之类白，造之则朱。炼为表卫，白里真居。方圆径寸，混而相拘。先天地生，巍巍尊高。旁有垣阙，状似蓬壶。环匝关闭，四通踟蹰。守御密固，阏绝奸邪。曲阁相通，以戒不虞。可以无思，难以愁劳。神炁满室，莫之能留。守之者昌，失之者亡。动静休息，常与人俱。

上德者，体全德之人也，无不为之士也。男子当二八之年，真精全而欲泄。全德之人则能保爱而浑无亏，又遇明师授以无为修摄之道，以永其寿，是为无不为之士，是谓上德之全人也。是即圣人之无为之化，是即大人成无为之功也。下德者，窃造化之人也，盗万物之士也。夫一切人年甫二八，真精未泄，谓之纯乾。逮夫情欲一动，乾之中爻走入坤宫，乾不能纯，心虚为离。由是而后，日夜漏泄。存而有者，复几何哉？惟至人者不待其极，乃行圣人复全之道，以仙其身，是谓下德之士，是窃造化之人也。是即圣人率性之道，是即神人有为之功也。上德者无为而无不为也，得太极全体，成后天之功，是曰不以察求。下德者有为而有以为也，夺造化之用，成先天之功，是曰其用

不休。仙师曰：始乎有作无人见，及至无为众始知。但见无为为要妙，孰知有作是根基？斯言道尽金丹之事非易也，至人不得已而行之。老子故曰：夫佳兵不祥之器，不得已而用之。盖谓此也。上闭则称有，上闭为坤，坤之为德，其静也翕，有乃坎中之戊土，内有先天真一之炁；下闭则称无，下闭为乾，乾之为德其静也专，无乃离中之己土，中藏后天自然之水。

两用之窍经曰：常无欲以观其妙，常无欲以观其窍。此两者同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。圣人无两心，其玄言妙语，未尝高远。万世莫能测其端倪，必要师授之。黄帝上圣，若不师广成子，岂能自明此道邪？只如此窍圣人无可奈何，形容直到了处。伏羲画卦，首以乾坤两象，以定此窍。文王不隐，重而明之。孔子翼出乾直坤辟之义，老子乃云：玄牝之门，是谓天地根。释迦喻正法眼藏，涅槃妙心。此皆直指而可见矣。上士或能自明此窍，其中功用，非师莫明。无者以奉上，无言己性，有即戊情。若己之性能奉戊之情，则情之义肯恋性之仁矣。上有神德居，盖先天一炁，自虚无者来者，神之德也。仙翁重指曰：此两孔穴法，金气亦相胥两句，为参同契之关键，万世之下，慧饶颜门，不能自通。云房翁曰：生我之门死我户，几个醒醒几个悟。夜来铁汉细思量，长生不死由人做。只那生我之门死我户，岂非两孔穴也？如前止陈乾坤日月造化之理，至此才定玄关便指金水二物，作书次第不泛若此。修丹之士，既明此窍，且参金炁为何物？相胥为何用？深达洞晓，方可炼丹。知白守黑，知其精之精，纯白而无污，是知白也；守其黑之基，待时而生水，是守黑

也。水之初生，名为先天。以其至真，号曰神明。白黑相符，金水汛旺，一遇己土，制水淘金，金水满炉，故曰神明自来。何谓水者道枢，其数名一？盖水从天一而生，故为阴阳之始，玄含黄芽者。翼曰：阴虽有美，含之以从王事。即太玄为水，黄芽为丹。水中有丹，因喻之曰玄含黄芽。黑铅之中，内蕴白金。河车之中，内藏黄芽，亦犹士而怀玉。衣若被褐，则害不至。金为水母，盖兑金生坎水，而坎之中爻属金，故云母隐子胎，水为金子。壬癸之水自西而生，兑之中爻乃属于坎，故云子藏母胞。真人至妙者，真人即乾之体，乾之为物，至神至妙。其为形也，或有或无。太渊即坤之象。坤之为物，能沉能浮。其为形也，莫见莫闻，故乾能变化，坤德资生。既已化生，乾坤分布，各守其境。采之类白者，是铅中有银而白，造为国丹则朱。独炼则成胡粉，其采外丹而炼，亦类乎是。然外丹者常须表卫，外睹如朱之红润，内使不失其真白也。方圆径寸，混而相拘者，盖杳冥之中有物，则太极未分之时为先天也。内蕴先天真一之炁，居乎太极之前，乃象帝之先，故云巍巍尊高也。旁有垣阙，状似蓬壶，乾之为象，亦似垣阙，亦似蓬壶。法象形容一身一己。如上皆指鼎器而言。环匝关闭，即表卫也；四通踟蹰，密外护也。守御密固者，不可须臾离也，可离非道也。阏绝奸邪者，其出入以法度限内外，使知惧，令白里真居也。曲阁相通者，必置埤，埤堄严以戒不虞之患。仙翁慈悲，自环匝关闭而下，历历指教，恐有不虞之害。又须无思无虑，不可忧愁劳役，故云可以无思，难以愁劳。俾神炁满室，而不致亏损，故云守之者昌，失之者亡。若稍不固，便致倾丧。是以动静休

息，顷刻不敢放恣而怠慢，则金鼎之炁，彼我坚固，而互相调伏。故云常与人俱。此章直指两窍之体，发明金水之用。修行之人看诵参同契，到此方知入头一着，便是难能之事。然下德之器，修有为之道，其功全资于炼已也。炼己稍欠，神明不来。

明辨邪正章第八

是非历脏法，内观有所思，履行步斗宿，六甲以日辰。阴道厌九一，浊乱弄元胞。食气鸣肠胃，吐正吸外邪。昼夜不卧寐，晦朔未尝休。身体日疲倦，恍惚状若痴。百脉鼎沸驰，不得清澄居。累土立坛宇，朝暮敬祭祀。鬼神见形象，梦寐感慨之。心欢意喜悦，自谓必延期，遽以夭命死，腐露其形骸。举措辄有违，悖逆失枢机。诸术甚众多，千条有万余，前却违黄老，曲折戾九都。明者省厥旨，旷然知所由。勤而行之，夙夜不休。伏食三载，轻举远游，跨火不焦，入水不濡，能存能亡，长乐无忧。道成德就，潜伏俟时。太乙乃召，移居中洲，功满上升，膺箓受图。

做修行人，须明大道之正。倘非阴阳配合，坎离施化，外则俱为旁门左道，如内视五脏，存想呬呵；外履斗宿，步罡捏诀；或习房中之术，御女三峰；或行九一之道，剑法五事，对镜接气，浊乱元胞；是皆秽行，乃旁门之最下者。又如吐正吸邪，忍饥食气；或论年打坐，昼夜不眠；或立坛祭神，鬼物见象；此又旁门乱道者。是使精神惚惚，百脉沸驰，心意日欢，梦寐夜作，千蹊百径，然总无功。既违黄帝老子之教言，不参真师阴阳之同类。曲折而招九

都之戾，何由而结一黍之珠。本冀延年，故因促寿。若有明达之士，复遇真师之言，旷然行之，愈勤不怠，夙夜不休以求药，专心伏食而密行。三载一任，远游九年，足可轻举。积累一纪，水火不伤。居洞府以无忧，宴瑶池而长乐，已成道则潜伏，更积德以俟时。三天有名，太乙乃召，俾司仙职，移居中洲。若又功高，飞身三境，加封进级，膺箓受图。如张葛旌阳浮丘钟吕列圣已然。后圣宜遵而行之也。此章仙翁力言一迷一明，一邪一正。邪则九都谴戾，正则行满飞升。理之必然，无可积虑，至于下手功夫次第在后。

龙虎两弦章第九

火计不虚作，演易以明之。偃月法炉鼎，白虎为熬枢；汞日为流珠，青龙与之俱。举东以合西，魂魄自相拘。上弦兑数八，下弦艮亦八，两弦合其精，乾坤体乃成。二八应一斤，易道正不倾。

仙翁铺设到此，方言鼎炉。龙虎弦炁曰偃月炉，曰白虎，曰上弦，曰兑，曰魄，属于西也，彼也，玉池也；曰永日，曰流珠，曰青龙，曰下弦，曰艮，曰魂，属于东也，我也，金鼎也。偃月炉者，即太乙神炉，是之谓阴炉也。以其偃仰似月初生之象，白虎乃西方兑宫之物。天地初分，元属于彼，其虎之威，叩之则应，含弘光大，品物资生。虽能伤人杀人，却蕴大乘气象。文王重易曰：履虎尾，不咥人。亨。又曰：履道坦坦，幽人贞吉。孔子曰：说而应乎乾。又曰：素履之往，独行愿也。修丹之士，知畏此虎，要先降而伏

之。既能伏之，则可为熬之枢而不眐人也。离为日为汞，中有朱砂，名曰流珠。青龙乃东方震宫之物，劫运既固，元属于我。此龙之势威能变化，感而遂通，云行雨施，品物流形。乾之九二，见龙在田，利见大人。子曰：龙德而正中也。世人不悟此龙生生之功，每被其害。若人悟而提之，调而降之，则能驱驾而用之矣。举东以合西，则嘉会而礼合也。兑艮数各八，流戊而就己也。魂魄自相拘，金木不间隔也。两弦合精，乾坤体成。易道不倾者，必二八相停而成一斤也。一斤指圆成之数，数乃积小以成大。故十粉曰丸，一丸如黍，一黍余曰刀圭，六十四黍曰一圭。十黍为累，十累为铢，两铢四累为钱，十钱为两，八铢为锱。说文六铢为锱，监韵八两为锱。二者皆伪三锱为两，是二十四铢也。十六两为一斤，斤有三百八十四铢，斤四两为锊也，古人分铢以应卦爻之数。

金返归性章第十

金入于猛火，色不夺精光。自开辟以来，日月不亏明。金不失其重，日月形如常。金本从月生，朔旦日受符。金返归其母，月晦日相包。隐藏其匡廓，沉浮于洞虚。金复其故性，威光鼎乃熺。

仙翁无一泛言，至此方指金之为用。非金之功则不成丹，故云金丹。却非世上金玉之金，非从土石中出者，乃天地造化，五行颠倒之妙，自乾坤大化窟中而产者，此金是也。今之盲师但说金丹，便自慌忙，不知所为何者？口说修行，又不得闻金丹之名，亦不究竟参同契中之语，

涸湮于世。岂知仙翁历历指示此金神化之用？有等愚人每睹是书，不察阴阳真金体用，乃猜为烧炼炉火等事。惜哉！昧哉！若不与世露些消息，则万世之下，此书愈高愈远，人既不能窥其畔岸，遂皆弃而不观。抑何从而求修行之旨耶？上根利器，要知此金在鸿蒙混沌之先，太极未判之始，元属于乾，故谓之乾金。大劫欲交，则谋报混沌之德者，至是以乾初交坤，此金颠蹶踌骤，奔入坤宫，谓之坤中金。坤得此金，内实而为坎。坤之三爻，本皆中虚，号曰坤土。既得此金，以实其中，而成坎象。坎之正位居于北方癸水之地，是坎为水，金藏其中，故谓之水中金。夫水中之金为先天之宝，不能久居于后天之坎，因化为兑。兑或跃于北方之坎户，右居西天之酉方，则此金日生夜长，酉之正位属兑，是以此金主行丹道于兑之中，故谓之兑金也。炼丹之士，寻微索赜，原始要终，格物致知，探其源流，审其根苗，若炼金丹，必求此金。若求此金，不求于乾，不求于坤，不求于坎，专求于兑。兑之为物，乃坤月同类，是云同类易施功，非类难为巧。兑之为妙，代坤行道。故炼金丹，除此兑金，余皆旁门，不能成道。黄帝老子，从古圣仙，皆用此金，方能了道。文王重巽九五，先庚三日，后庚三日，仲尼翼巽兑柔，皆顺乎刚，君子以申命行事。夫庚，金也。经云三日月出庚是也。且释迦假此金以成佛，故号金仙。盖兑中之金，与天上太阴同体而生明，同时而生丹。天上之月名曰太阴，缘此兑金，同其功用，遂亦名之曰少阴。又云：阴中之金，天上太阴。其功接太阳之辉光，以成岁时。兑之少阴，其道传续。大千世界，化生人物。仙翁参透前圣，知此金之根源，推此金之妙化，阐出

此金之神变也。彼世间金能与天地同久，入火其色愈精，久炼不失其重。况此兑金是乾坤大化炉中之所产也。月之光有亏盈，兑之金有流转，故云形如常。朔旦日月合璧，月受日符，现一阳之光于庚申之位，此天上之太阴也。而此兑金每应月之朔，亦初三日生始阳之丹于混沌之位，此人间之少阴也。故云金本从月生，朔旦日受符。何谓金返归其母?盖金之舍曰兑，兑之母曰坤。兑不能久舍其金，金亦因时而发用。坤之翼曰:含章可贞，以时发也。圣人之心妙在于此，金既发用，兑返母而包归坤，犹月晦而日相包。何也?晦日朔旦，月之全体，隐藏匡廓，为日所覆。一日二日三日，运行其度，挥光再吐也。又如金返归母，金之真精沉沦洞虚，为世之用。一生二，二生三，劫运再交，金将复产也。若此金复产，必复其故性。何也?性为乾之用，乾之直也。寄金于坤，坤寄于坎。坎寄于兑，兑金舒情，复其故性，乃以此金还于乾宫。乾之金鼎复得其种，炼成金丹，是以此丹号金液还丹。鼎号威光金鼎，是云威光鼎乃熺。(熺亦作熹，亦作譆，三字通。释火炽热盛之义。此金丹书，日月星宿，天龙真宰，造化神灵，悉加拥护，敬之畏之。)

二土全功章第十一

子午数合三，戊己号称五。三五既和谐，八石正纲纪。呼吸相含育，伫思为夫妇。黄土金之父，流珠水之子。水以土为鬼，土镇水不起。朱雀为火精，执平调胜负。水盛火消灭，俱死归厚土。三性既合会，本性共宗祖。巨胜尚延年，还丹可入口。

金性不败朽，故为万物宝。术士伏食之，寿命得长久。土游于四季，守界定规矩。金砂入五内，雾散若风雨。熏蒸达四肢，颜色悦泽好。发白皆变黑，齿落生旧所。老翁复丁壮，耆妪成姹女。改形免世厄，号之曰真人。

子居北北，乃坎之正位。其数一，午居南，南乃离之正位。其数二，坎中有土曰戊。其数五，离中有土曰己。其数五，戊专坎之门，掌先天真一之炁，己直离之户，积后天至真之汞。若求先天之炁，必通戊土而后得之。若用后天之汞，必伏己土而后和之。子午既欢而谐，戊土既和而合，二五之精妙合而凝流。戊就巳，鼎中得类，两土相结，因名曰圭。入石为坤，乾坤为众石之父母，非坤则不得兑之纲纪消息，子午相呼吸，戊己相含育，铅汞相交结而为夫妇矣。黄土者，戊土也，戊土能生兑中金，故为金之父。流珠者，木汞也。铅水能资木中之汞，故流珠乃火之子，铅水以戊土为鬼，戊土一镇中宫，水不妄流于外。朱雀者，离中之物，是为火精。心平气和而脉停，可使调其胜负矣。水克火，火克金，金克木四者俱消，其功归于厚土。厚土者，己土也。三性者，戊金水也，坎之门曰戊，坎之中爻曰兑金。金生太乙之水，金既生水，戊又制之，是三性合会也。木性即己土也，离中之户曰己，戊金水三者合木性之己，木乃徐徐而克之，总变而为大丹，故曰本性共宗祖。巨胜者，胡麻也。胡麻若作饭常食之，能延年，况还丹是金水戊己炼成，为天地间之至宝。修行术士，伏而食之，寿与日月同其长久。伏者，伏先天之气；食者，吞黍米之丹。后人误作服字，是不知伏之为妙也。故仙师云：伏气不服炁，服炁须伏炁。服炁不长生，长生须伏炁。只一伏

字，逆用化机。土游于四季，四季者，辰戌丑未也。土各有王日，每季月五十八日谓之游，惟夏季火生土，土德胜王。金畏火，故入秋属申月。古人以水土俱生申者。土因夏火而生，水到三垣而产，水渐制火，土乃生金，故入秋初，土德先王，九日而生庚金，至戌止有九日而分王也。守界定规矩者，东方有氐土，能守青龙之界；西方有胃土，能规白虎之威；南有柳土，能矩离火之户；北有女土，能定坎水之门。是使制伏丹砂真金之炁，还入五内。其丹初至，气散如雾，润泽若雨，丹气薰蒸，遍达四肢。神气既全，颜色悦好，齿生发黑，返老还童。改其枯瘁之形，永免世凡之厄。形神俱妙，紫霞真人。此章言欲下手炼丹，先和戊己二土，然后可采金水而成丹也。

同类合体章第十二

胡粉投火中，色坏还为铅。冰雪得温汤，解释成太玄。金以砂为主，禀和于水银。变化由其真，终始自相因。欲作伏食仙，宜以同类者，植禾当以谷，覆鸡用其卵。以类补自然，物成易陶冶。鱼目岂为珠？蓬蒿不成槚。类同者相从，事乖不成宝。燕雀不生凤，狐兔不乳马。水流不炎上，火动不润下。世间多学士，高妙负良材。邂逅不遭遇，耗火亡资财。据按依文说，妄以言为之。端绪无因缘，度量失操持。捣治羌石胆，云母及矾磁。硫黄烧豫章，泥于相炼治。鼓下五石铜，以之为辅枢。杂性不同类，安肯合体居。千举必万败，欲黠反成痴。稚年至白首，中道生狐疑。背道守迷路，出正入邪蹊。管窥不广见，难以揆方来。

胡粉，黑铅炼就也，得火则还本性。冰雪，寒冰结成也，遇热则归本源。黄金入水银而变白，得火则回其赤色。世人皆嗜欲而乱性，全性而可以长生。何谓金以砂为主？何谓秉和于水银？修行之人，明其造化，洞达阴阳。欲炼金丹，先积离已之朱砂，以和玉池之水银，却用坎中之水，以济离中之火。水火既济，金砂合形，变化由同类之真，终始因雌雄为主。所谓欲作伏食仙，宜以同类者，实为谛当。如植禾必种谷，覆鸡须用卵。欲作仙佛，不得同类，虽入㘝百处，打坐千年，终落空亡若也。不参同类，行诸旁门，或房中御女，或三峰采战，此皆邪径。犹认鱼目为珠，蓬蒿为檟，岂知变化由其真乎？燕雀，飞禽也，不能生凤。狐兔，兽也，安能乳马？皆非其类。水之为化，不能炎上；火之为功，不能润下。盖以阴阳往来，必秉自然之道。仙翁教人以求明师，必参同类，必配阴阳，方可言丹。我紫琼翁初受太虚真人，入室语，首问参同契为明易耶？为行易耶？太虚曰：易只阴阳两件物事，能明能行，方为圣人。故易曰：西南得朋，乃与类行。参同契曰：类同者相从，事乖不成宝。先明之后行之，圣人也。岂谓后人或负高妙之良材，不求真师，依按古文，妄意度量。或以韶之石胆炼金，或用辰之砂银烧丹，捣治五金，锻炼八石，以三黄为同类，净赤铜为辅枢。其石与金，非我同类，安肯合我之炁，而居我之身乎？昔九江张相炼丹服食，洞宾悯其好道心切，化一术士，访而收之。张自负恃服丹已久，必可飞升，略不加礼。洞宾顿去，但见座间有诗曰：可惜九江张尚书，服药失明神气枯。不思还丹本无质，翻饵金石何太愚？后果双目不见而终。此辈皆无良才，执滞不回，

甘受盲师，误将金石指为同类。耗亡资财，服食烧炼，或至于终而不敢黜。如彼等人以管窥天，岂知天地间而有真仙圣师耶？世人狃于惯常，不自肯于访问，又不拔萃广参，耳聩目低，乌足听观高远之事耶？却乃昂藏称大丈夫，是皆空负高妙之良材，失于自持自满耳。

三圣前识章第十三

若夫至圣，不过伏羲，始画八卦，效法天地。文王帝之宗，结体演爻辞。夫子庶圣雄，十翼以辅之。三君天所挺，迭兴更御时。优劣有步骤，功德不相殊。制作有所踵，推度审分铢。有形易忖量，无兆难虑谋。作事令可法，为世定诗书。素无前识资，因师觉悟之。皓若褰帷帐，瞋目登高台。火记六百篇，所趣等不殊。文字郑重说，世人不熟思。寻度其源流，幽明本共居。窃为贤者谈，曷敢轻为书？若遂结舌喑，绝道获罪诛。写情著竹帛，又恐泄天符。犹豫增叹息，俛仰缀斯愚。陶冶有法度，未可悉陈敷。略述其纲纪，枝条见扶疏。

八章言前却违黄老者，黄帝老君二大圣，至此详明三圣人之立言垂训。其尊崇前圣后圣之意，回视后之末学，总无所知，妄诞相高，开口谤毁者，其罪当何如哉？经曰：若夫至圣，不过伏羲。伏羲亦作庖牺，亦作伏戏。孔子翼曰：古者庖羲氏之王天下也，仰则观象于天，俯则取法于地。观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物。于是始画八卦，以通神明之德，以类万物之情。文王结体演爻辞，示西南得朋云妙。何谓十翼以辅之？易之书也，伏羲画卦，文王系辞，周公爻辞，共为二篇，曰正经。仲尼于

正经之后，翼以十篇，曰上彖传，下彖传，大象传，小象传，系辞传，上系词传，下文言传，说卦传上中下十篇，是为十翼。本释易，乃不曰释而曰翼者，以辅易之道也。圣人上祖下法，经自为经，翼之为翼，欲使后之学者知圣人不敢先于前圣，亦不紊乱正经。传自商瞿，至于费、孟、梁丘。费之言曰：彖辞，所以解经。乃分二翼于各卦之下。费之易行，圣经乱矣。费直不明圣人不先不紊之意。若圣经可紊，则仲尼早分而释之矣。费传至郑康成，郑主费也。郑之言曰：文言传者，所以释乾坤二卦，乃移于乾坤二卦之后。至于王弼，王弼主费郑。弼之言曰：象传所以释爻。乃移于各爻辞之后，各添彖曰象曰字。数百年间，已三紊乱。既乱正经，又失翼传。费直作俑，郑王和之。今之易，非周易，乃王弼之易也。先贤欲复周易之翼多矣，只如宋李焘、晁说之、欧阳修诸公，皆尝校定周易以为古易。焘曰：周易十二篇，始紊于费郑，大乱于王弼。乃复校定，名曰古易，板于州学。晁说之再定古易正经二篇，十翼十篇，已亡说卦二篇。欧阳修曰：秦火易之正经，以卜筮存。是则十翼之书，散在人间。汉文帝广求文字，十翼所存，惟彖象系辞文言尔。后至汉宣帝时，河上女子掘冢得易全书上之，内说卦中下二篇，污坏不可复识。如是则十翼果亡二翼，后人以序卦杂卦足十翼者非也。其辞肤浅，后之儒者，惟相附和，独程氏有卓然之见。其遗书曰：序卦非易之蕴，此不合道。后横渠以大匠一斧辩之更非是，惟程氏知亡二篇也。朱震曰：独乾一卦是周易之本文，弼不敢紊。朱熹曰：周易上下两篇，经则伏羲之画，文王周公之辞，并孔子所作之传十篇，凡十二篇。中间颇为

诸儒所乱，今悉整而正之。定注为经二卷，传十卷，以复孔氏之旧。自寡到今已二百年，竟不复旧者，其有以夫易非十翼，则易之道何以明？言辞何以通？变动何以识？制器何以象？为道而不通言辞，则不得情性之感；为道而不知变动，则不得金水之化；为道而不工制器，则不得鼎炉之用；为道而不达吉凶，则不得逆顺之理。翼曰：易有圣人之道四焉者是也。是以君子将有为也，将有行也，问焉而以言，其受命也如响，无有远近幽深，遂知来物。夫幽深乃恍惚杳冥之谓，君子有为有行，必于恍惚杳冥之中，而遂知来物。非天下之至精，其孰能与于此？仙翁谓十翼以辅之，斯言尽矣。圣人之用功，沾均后世，但恐学者无大福德，无大智慧，不足承当千般蔽阻，无由见闻三圣迭兴制作，推度万世师法。伏惟至道，天生圣哲，奚有自悟？必资师授。纵负聪明，谋虑忖度，如有所障。若有仁贤研心究竟，忽得师旨，心胸豁然，犹如室中褰去帷帐，分明洞达，一似瞑目上登高台，何所不见？人不求师，奚自觉悟？倘有所师，先以参同契一书辩之，若句句能明，章章洞晓，方是真正。苟有一句忪愣含糊，便难信受。若除此书谓别有途可成道者，此大诳人。何以故？此书文王周公孔子祖述伏羲者也。故仙翁曰：夫子庶圣雄，万世之下，孰能超乎孔子也哉！且黄帝阴符三百，老子道德五千，符合不差，惟明此道。是以老祖天师葛许浮丘诸仙，皆从此入。又如紫阳悟真篇缘督子金丹难问等书，皆祖参同也。参之佛典道经，俱契于此。若有人曰某师谁氏，又复师谁，其说如流，问其参同，多所不晓。此皆地狱种子，反谓至道不在文书。诳妄盲引。孰知此书，参勘真实，方可下手。况

乎火记六百，时节交符，密言妙语，从首至尾，郑重而说。人不熟思，求其源流，以顾幽明共居之。故此书为贤者谈，曷肯轻述？果若结舌，道恶乎传？尽露竹帛，又泄天符。犹豫增叹息者，犹乃兽名，此兽多性疑，居山闻有声，则豫上树，下上非一。故不能自决者，名之曰犹豫。仙翁自说趑趄，涉川畏邻，自增咨叹，俛仰再三，缀撰斯文也。然陶冶后来有隐露法，度其口诀，未可悉陈。但述纲纪，略见枝条耳。

金丹刀圭章第十四

以金为堤防，水入乃优游。金计有十五，水数亦如之。临炉定铢两，五分水有余。二者以为真，金重如本初。其三遂不入，火二与之俱。三物相含受，变化状若神。下有太阳气，伏蒸须臾间。先液而后凝，号曰黄轝焉。岁月将欲讫，毁性伤寿年。形体如灰土，状若明窗尘。捣治并合之，持入赤色门。固塞其际会，务令致完坚。炎火张于下，昼夜声正勤。始文使可修，终意武乃陈。候视加谨慎，审察调寒温。周旋十二节，节尽更须亲。气索命将绝，休死亡魄魂。色转更为紫，赫然成还丹。粉提以一丸，刀圭最为神。

仙翁铺叙到此，方言入室临炉，下手结丹以入鼎也。上根者当明是书取有次第而不泛。参同一书，此章大有肯綮。非此一章之详，后人如何下手？修丹之流，未遇师旨，不知是书隐而且奥。观至此章，浑如嚼蜡，无入头处，只得猜为五金八石锻炼之事。到底无功，反怨圣师谩语，诚为可怜。今略泄露，永释后疑。以金为堤防者，大修行

人参炼九还金丹，须明此金乃西方兑中之金也。先办真心，求彼兑金，立置坛墠，常加遮护，隄防固济，以待此金之生水也。所主之水，尤当推度而明辨之。要知此水是先天之水耶？是后天之水耶？若是后天，则水混浊，不可以炼还丹。若是先天之水，又待其水之清而用之也。诗曰：泾清渭浊，盖泾水清而渭水浊也。修丹者待其泾水之清，优游防闲，不可挠动，是云水入乃优游。此水之清中有真金。周兴嗣曰：金生丽水，清之至也。且要知其斤两轻重而后用之，盖此兑金必约十五两重者，借近一斤之准则，是云金计有十五两。金重到十五两，则能生丽水矣。何谓水数亦如之，非言水亦十五两，要水与金相称，如十五两之金，必能生多少之水，故曰如之。所以仙翁叮咛临炉方定其铢两。若十五两之金，已生到五分之水，则水过余而不可用，是云五分水有余。若兑金初生水到二分时，乃真可用，是云二者以为真。即此二分之水，必约十五两之金，是云金重如本初。若水已到三分者，亦不堪用，是云其三遂不入。若金水之数及时相等，急以二分之火而合之，是云火二与之俱。金水火既以相合，则火受金烝，复得水制，结成还丹，乃能变化而状若神矣。下手临炉之工，莫此为要。是以圣人年中取月而置金，月中测日而听潮，日中择时而应爻，时中定火而行符。何谓行符？古圣先贤以炼金丹为一大件事也。推度时节，立攒簇法，以一年七十二候簇于一日，以三百六十爻攒于一月，以三十六符计一昼夜，分候十二时中。是一时有六候，比之求丹，止用二候之久；一时有一爻，比之求丹，不要半爻之顷；一时有三符，比之求丹，止用一符之速。所谓单符单诀者

此也。所以黄帝言阴符者此也。故曰人知其神而神不知，不神之所以神者此也。修丹仙子于此一符之顷，蹙三千六百之正炁，逆纳胎中。当斯之时，夺天地之造化，窃日月之精华，地轴形心，天关在手，交龙虎两弦之炁，抟金一体之真，龟蛇盘结于丹炉，乌兔会行于黄道，黑白交映，刚柔迭兴，玉炉储祥，紫华映日，荧惑守于西极，朱雀炎于空中，促水运金，催火入鼎，伏蒸以太阳之炁，结号黄舉之丹也。夫初炼金水之时，隄防以岁月而计。至于合丹之际，止用一符之工夫，久则毁性而伤丹，一亏则伤寿年矣。是云岁月将欲讫，毁性伤寿年。修丹一事，本为延寿登真，若差一发，反伤寿矣。故仙翁诲后学必要慎密，明窗尘者，比丹之至微也。捣治者，阴阳之交炼也。持入者，保而持之而收入也。赤色门乃乾之户，丹从乾之户而归神室。固塞者，闭息也。际会者，九窍也。皆要坚完而无所失。炎火张于下，昼夜声正勤者，盖阳丹之初到，其中有信，乍得离中之火昼夜周流，一身百节万神，悉皆听命。正宜勤勤内守，使声寂而意和，炁匀而脉住，丹始凝结。始文使可修者，炼丹之始，用文火而修之，其首尾则皆武火。首用武火以炼己，终用武火以温养。故鼎器歌曰：首尾武，中间文是也。候视加谨慎者，不可自取疏慢。泥丸有云：工夫不到不方圆是也。审察调寒温者，勿为人物所瞒。紫阳翁曰：调停火候托阴阳是也。周旋以十二节，终而复始，直待添汞抽铅，铅将尽，汞亦乾，七魄已死魂亦变。是炁索命将绝，休死亡魂魄也。景象至此，其色转为紫金，赫赤之还丹也。粉提以一丸，刀圭最为神者，其小如一提之粉，其小如一丸之药，黍大曰丸，其轻如刀圭之匕，言至

微也，而其神妙有不可述也。此章备言下手之功，然细微玄旨，必师口传，孰能依文而成事哉！先贤朱文公欲闻至道，不得师传，酷好此书。迨衰病中答侍郎袁公书曰：参同之书，本不为明易，乃姑借此纳甲之法，以寓其行持进退之候。文公该博如此，为无师指，想为纳甲之法。恶知此书直欲明周易之道，故曰周易参同契，况丹道行持进退之候，并不用纳甲之法也。又书云：道间不挟他书，遂得熟玩参同，粗能晓其文义。益向来虽屡看，率以无味弃去，今乃始识头绪，然未得其作料孔穴。夫玄言密旨，不可思议。文公屡以无味弃去，盲师却要猜量。又云：异时每欲学之，不得其传，无下手处。则圣贤非师，譬同孔孟，奚自会耶？今人自满自足，妄猜妄为，若视前贤，其罪多矣。使袁得师指授，大明圣人易道，必不固执为卜筮之书也。

水火情性章第十五

推演五行数，较约而不繁。举水以激火，奄然灭光明。日月相薄蚀，常在朔望间。水盛坎侵阳，火衰离昼昏。阴阳相饮食，交感道自然。名者以定情，字者以性言。金来归性初，乃得称还丹。吾不敢虚说，仿效圣人文。古记题龙虎，黄帝美金华。淮南炼秋石，玉阳加黄芽。贤者能持行，不肖毋与俱。古今道由一，对谈吐所谋。学者加勉力，留念深思惟。至要言甚露，昭昭不我欺。

五行数者，金木水火土，推而为三五一之数，如炼金丹，则以铅汞银砂土为五行，而配合阴阳。故水能灭火者，谓阴能消阳，日月薄蚀，必在朔望，阴阳二者盛衰相侵。若

阴阳和,两相饮食,则自然有交感之道矣。金与水同名曰情,木与火同字曰性,情居西北,性主东南。东南曰我,西北曰彼。金水之情,自然外来而克木火;木火之性,乃内还而结金丹。是之谓金来归性初,乃得称还丹,是此二句为参同之骨髓也。吾不敢虚说,仿效圣人文者,仙翁得圣人之的旨,复获古文龙虎经,依法修炼而丹成,乃课此书,以训于后。因历叙黄帝之丹成曰金华,淮南丹成曰秋石,玉阳丹成曰黄芽。丹成冲举,各立一名,无非是此还丹也,无非是先天一气也,无非同类之物也。后人闻金华即猜为五金,闻黄芽即猜为八石,闻秋石即猜为便溺,岂知古圣先贤,方便立名,所炼之丹,奚出阴阳之外,而别有路耶?此道惟圣人为能勤行,自古迄今,一道而已。三教大圣,必须同类,方可施功。故云古今道由一,对谈吐所谋。除此一途,更无他术。后之来者,勉力深思,求师指示,则知是书昭昭尽露,不我欺矣。上阳子曰:参同契三篇,体用不杂,功妙非常。参者,参天地造化之体;同者,资同类生成之用;契者,合造化生成之功。上篇叙炼丹之本末,中篇列细微之密旨,下篇补遗脱之法象。上篇与龙虎上经表里义合,世疑龙虎经必后人祖参同契。上篇述以为经,亦必有上中下三经也。若无中下经,则何以谓之上经?圣人之心,众人岂识?盖上经者,首经之义,此固非凡可测。又况书中有古记题龙虎之句,以是明之,则上古之文何疑?故云金碧古文。真人彭晓序谓仙翁不知师授谁氏,得古文龙虎经,尽获妙旨,乃约周易课参同契三篇。又云未尽纤微,复作补塞遗脱一篇,继演丹经之玄奥。謚仙翁初授真人阴长生之旨,后复师徐从事,由是备悉玄微,仙传

载详。真一又云书成，密授青州徐从事，徐乃隐名而注之，是则源流真实。巽辨此书之注，何啻百余！惟彭晓王道为优。如晓得师授受，观其明镜图参同序，亦已详明，而所注此书，尚自碎杂，故有畎浍殊流，妍媸互起之语，王道所释尤为旷涸。今详龙虎经言虽高古，不若参同契之明且决也。其语幽玄隐妙，非得圣师叮咛，下手之的，孰敢拟议？如金来归性初，乃得称还丹之下，便接吾不敢虚说，仿效圣人文，则知古圣大贤，非有所师，宁敢虚说也？非师岂成此书也？非师怎合造化也？留此书于世者，圣心道眼也，天梯河筏也，修行人仰赖也。世无此书，则皆趋旁门邪径，使盲师俗子，架空捏怪，相牵引动，挽入地狱尔。世非此书，则天地之间，无修行之旨，无圣人之道也。已欲成天下之亹亹者，其何以哉！留念深思，惟仙翁其天矣。大凡注书，注者，释也。其书隐奥难见，解释以晓后来，故必得一书之本意，必超前人之心地，明彻洞达，所注过于所作之书，方可注释。否则彼处又不详，此处又不解，返误却后人智慧，低谥了方来耳目，莫谓后之来者不如今也。倘天生圣哲，欲正救之，则被其浊乱，而不得分其清，归其正矣。其它经书尚可，如此书者，伯阳面拜阴徐二真人，至道之正。其髙制雄辞，幽藏奥旨，一字不苟。况以金丹之法之妙，鼎器之穴之用，何啻百件？伯阳止以金以归性初一语皆尽。宋儒未达，不肯明周易之道，总看为卜筮之书。暗藏却羲文周公神圣之心，黯却乾坤顺逆造化之道，枉屈伯阳匿制玄言之谛。今若不晓露些孔窍，则四圣人之心，万世莫伸；大易之道，万世莫明。岂知至要之言，甚露昭昭，不我欺之切切也。

《周易参同契分章注》

（卷中）

阴阳精气章第十六

乾坤刚柔，配合相包。阳禀阴受，雌雄相须。须以造化，精炁乃舒。坎离冠首，先映垂敷。玄冥难测，不可画图。圣人揆度，参序元基。四者混沌，径入虚无。六十卦周，张布为舆。龙马就驾，明君御时。和则随从，路平不邪。邪道险阻，倾危国家。

上篇十五章炼丹次第首尾已明。此篇重述细微，逐章条列，乃九还大丹之合用。后学之士，必须深造洞晓，不可依违苟且。恐差毫发，则不成丹。上阳子分此中篇为十五章者，列其十五事也。此章独明阴阳精炁四者。何谓乾纲坤柔？孔子翼曰：乾，阳物也。坤，阴物也，阴阳合德，而刚柔有体，以体天地之撰，以通神明之德。故夫乾之为德，刚健中正，纯粹之精也；坤之为德，柔顺利贞，君子攸行，是乾坤配合者，金丹之道也。惟君子为能攸行，小人反是。昔孔子曰：吾未见刚者。或对曰，申枨。子曰：枨也欲，焉得刚？刚之义大矣哉！小人勉强一时刚健，又

岂能中正？既不能中正，又焉能纯粹其精也耶？刚之为物，乾也，动而直，故易知；柔之为物，坤也，动而辟，故易从。易知则有亲，易从则有功。亲而功成，可大可久，此圣贤之德业也。能成位乎刚柔之中者，其金丹之道乎！所以乾阳之德，主乎秉与；坤阴之德，专乎含受。盖雄雌相须凭精炁，精炁舒布要雌雄。翼曰：精炁为物，游魂为变。为物者顺行而生，生人生物也。为变者逆用而成，成佛成仙也。何谓坎离冠首？夫乾刚交坤，乾乃中虚而为离；坤柔承乾，坤乃内实而为坎。是以坎离继乾坤而冠阴阳之首，且得刚柔之正，离中日光，坎中月耀，垂辉于下，玄妙杳冥，难可测识，不可画图。惟圣人能为揆度，而参赞序，述其元基。此义与前元精眇难睹，推度效符证意同。何谓四者混沌？盖阴阳精炁四者包于虚无之窍，乃行六十卦，张布以为舆也。坤为牛为舆，乾为龙为马，是乾坤合德而龙马就驾，天下治平而明君御时，金液还丹，与是同道。何哉？盖龙为东方水汞，马即南方砂火，龙马得西方之金虎，以生北方玄武之水，故凝精含炁而成形就驾矣。和则随从，路平不邪者，明君之御政，若行于大路，不劳扰于民，和气随时应，稍有不由正路，或更邪佞以蔽贤嫉能，其国将危矣。故九龄往而国忠进，安史始萌；秦桧用而岳飞亡，燕云莫复。正人力为国者，惟恐国之权不在君；小人只为身者，惟恐国之柄不属己。君子小人无世不有。君子当和而容小人，小人宜随而从君子，则国无倾危而天下治矣。比之修炼，以和为先，和则事皆随心而应。翼曰：和兑之吉，行未疑也。事既和已，必正其心，必诚其意，必防其臲，则无险阻，而不倾丧其丹。毫发之差，可不慎乎！后

二十八章重明四者尤详。

君子居室章第十七

君子居其室，出其言善，则千里之外应之。谓万乘之主，处九重之室，发号出令，顺阴阳节。藏器俟时，勿违卦月。屯以子申，蒙用寅戌。余六十卦，各自有日。聊陈两象，未能究悉。立意设刑，当仁施德，逆之者凶，顺之者吉。按历法令，至诚专密。谨候日辰，审察消息。纤芥不正，悔吝为贼。二至改度，乖错委曲。隆冬大暑，盛夏霜雪。二分纵横，不应漏刻。水旱相伐，风雨不节，蝗虫涌沸，群异旁出。天见其怪，山崩地裂。孝子用心，感动皇极。近出己口，远流殊域。或以招祸，或以致福，或造太平，或造兵革。四者之来，由乎胸臆。动静有常，奉其绳墨。四时顺宜，与炁相得。刚柔断矣，不相涉入。五行守界，不妄盈缩。易行周流，屈伸返覆。

此章最为入室之初，防闲细密，炼丹之妙，等等如是。圣人特以君子喻之，是易之系辞曰：君子居其室，出其言善，则千里之外应之，况其迩者乎？又曰：言行，君子之枢机。枢机之发，荣辱之主也。言行，君子之所以动天地也。又曰：拟之而后言，议之而后动，拟议以成其变化。上阳子曰：道本无言，非言何由显道？谓无言者，有德之士言不可以不慎也。况行道修丹之士乎？老子曰：知者不言，言者不知，故退乾慧。无所知者，其发言论辨，无非求知也。真师则能察其诳妄浅器，必不轻论。紫阳公云：虽鼎镬在前，刀锯加颈，亦不敢言。若是真实行道之器，恶可不言？且入室采药，切忌轻言。果若不言，则何以得其药之真？

泥丸有云：言语不通非眷属，工夫不到不方圆。仙翁乃引仙圣之言而又伸之，此谓万乘之主，处九重之室，发号出令。顺阴阳节，言求丹必顺阴阳节候，即一阳来复之际。藏器待时，勿违卦月，言采药必待月现震生，即三日出庚之时。屯以子申，乃水生旺之处。蒙用寅戌，乃火生库之位，其六十卦各有其日。聊陈二卦，即屯蒙也。未能究悉者，仙翁自谓未能尽究详悉。盖玄奥要口授，故经云：非世上之常辞，上望已成真人，通玄究微，能悉其意。此言未能究悉者，世无上圣之资，岂能行此道而成真人哉？立义设刑，所以防其欺诈；当仁施德，所以诱其欢心。逆之者凶，顺之者吉。按依法度，历明号令，用须至诚，行宜专密也。谨候日一者，一年止在一月，一月止有一日，一日止在一时，一时止用一符。审察消息者，必要知其兑金所生之水，清浊分数，倘毫厘有差，纤芥不正，必招咎愆，贼害丹炉。如此乖错，则阴阳差忒，二至改度，隆冬反为大暑，盛夏而有严霜，春秋二分以纵横，晨夜刻漏而不应，雨旸愆伏，怪异多端。如上咎徵，皆喻临炉一差百错，总因炼己无功，致斯乖变。愚者不责于己，反怨丹经。若是大根方寸真实自悔自悟，诚心愈励精勤，不退一念，通天自有仙助，临事必成。亦犹孝子诚心，方能感动皇极。心者，神之舍，心实则神明自来；言乃心之声，言吉则情性相感。语虽道出已口，声传远播他方，败则招殃，成则致福。事乖则或造兵革，事济则身乐太平。成败乖济，四者皆由人心。所为动静不妄，必依绳墨，则四时应，炁相求，刚柔和，五行正。大易之道，周流返复，无不顺矣。如上譬喻要修丹者，专心致志，虑其危殆而谨防之。盖此丹道不特由我，

亦由乎天。天若或违，当以财宝精诚感之，不可有逆天道。能顺天道，金丹成矣。故同人先号咷而后笑。翼曰：君子之道，或出或处，或默或语。二人同心，其利断金。同心之言，其臭如兰。同人之卦者，同心之人也。其卦一阴而五阳。夫阴多阳少，则阳为主；阳多阴少，则阴为主。是以同人以孤阴而同乎老阳也。故欲得乎同人之心，必以利而断之，方得同人之言也。是以君子慎密委曲者，惟不妄言，而又托言语以为之阶。成丹之道难，可不奉顺而谨之乎！

晦朔合符章第十八

晦朔之间，合符行中。混沌鸿蒙，牝牡相从。滋液润泽，施化流通。天地神明，不可度量。利用安身，隐形而藏。始于东北，箕斗之乡。旋而右转，呕轮吐萌。潜潭见象，发散精光。昴毕之上，震出为徵。阳炁造端，初九潜龙。阳以三立，阴以八通。三日震动，八日兑行。九二见龙，和平有明。三五德就，乾体乃成。九三夕惕，亏折神符。盛衰渐革，终还其初。巽继其统，固际操持。九四或跃，进退道危。艮主进止，不得逾时。二十三日，典守弦期。九五飞龙，天位加喜。六五坤承，结括终始。韫养众子，世为类母。上九亢龙，战德于野，用九翩翩，为道规矩。阳数已讫，讫则复起。推情合性，转而相与。循环璇玑，升降上下。周流六爻，难可察睹。故无常位，为易宗祖。

此章象一月之晦朔弦望，以比炼丹之行爻合符。盖一年十二度晦朔弦望，天上太阴有十二度与太阳合璧，人间少阴有十二度以隐形者经，此阴阳之正也。惟少阴也，溟

涬杳冥,不可度量。圣人测之,优游太极,方拟合符,始可行中,故号先天。天上之太阴,每会太阳日月合符,月在日之下,日在月之中,月受正日之精光。其光向天,非人可见,亦由男女交合,男在上,女在下,女为男覆而不可见。当此晦朔,月在日之下,辉光未分,比人间之少阴也。太极混沌之时,先天鸿濛之内,经罢符至,初三庚方,微阳将生。阳牡阴牝,相从配合,其中滋液润泽,自然造化流通天地神明,不可度量也。夫大道者,非圣贤之资,则不能运行。翼曰:与天地合其德,与日月合其明,四时合其序,鬼神合其吉凶。道性金丹之神妙,虽天地不能测度,虽神明不能猜量。何哉?金丹乃先天之炁,圣人善与天地合德,逆施造化,以生此炁也。圣人能与日月合明,颠倒用功,以行此炁也。圣人巧与四时合序,以用此炁,而寒暑不相拘。圣人潜与鬼神合吉凶,以成此炁,而鬼神见情状。故天地神明,且不可度量,惟圣人为能也。利用安身,隐形而藏,此何谓也?坤,道也,坤之为用。坤宫有土,土制坎水,善利万物而不争者,水之用也。圣人能逆用之,乃得水之利。易之用六,利用永贞者,坤之德也。始于东北,斗箕之乡,何谓也?每朔月与日会必于箕斗之乡,箕斗为艮。艮之为卦,阴侵阴也,号曰鬼路。月每至此而失其明,故曰丧朋。有若世人,顺行五行,生老病死,寒暑代谢也。旋而右转者,天道左运,日月星辰,悉皆右转。月至此乡,必晦而会,如璧如圭,一日二日　旋而右至于庚方,精光才吐,魄乃生焉。毕月昴日,月借日光,光吐于下,如乾阳初生,坤之下为震象,初三之夕,一阳二阴,乾之长男,得时行道,故三日震动也。初八上弦,一阴一阳,坤之

少女，兑受丁火，代行坤道，以主其事，阴阳和平，神明乃生，故曰八日兑行也。三五为望，月全阳辉，故曰三五德就，乾体乃成。如上爻符比丹鼎中已得金水，太阴映日而生精魄，人身象月而生金丹，鼎中有丹，夕惕若厉，满则慎溢，盛则恐衰，惟圣人为能慎终如始。巽继其统，固济操持，徐运阴符，包裹阳汞。艮主进止，符满下弦，渐结渐凝，天位加喜，抽添铅汞，铅尽汞乾。六五坤承，结括终始，铅汞俱化，金丹已成。虽以一月喻其行持，功要十月方拟成形，功满则三年，功高则一纪，在人积行何如耳。若夫大圣人再造阴阳，推情合性，转而相与，别立丹炉，复造九鼎大丹，亦如璇玑复建于子，比十二爻周于一月，晦而至朔，朔则屈爽，初阳再动于复卦矣。故云故无常位，为易之宗祖也。

爻变功用章第十九

朔旦为复，阳炁始通。出入无疾，立表微刚。黄钟建子，兆乃滋彰。播施柔暖，黎蒸得常。临炉施条，开路正光。光耀渐进，日以益长。丑之大吕，结正低昂。仰以成泰，刚柔并隆。阴阳交接，小往大来。辐辏于寅，运而趋时。渐历大壮，侠列卯门。榆荚堕落，还归本根。刑德相负，昼夜始分。夬阴以退，阳升而前。洗濯羽翮，振索宿尘。乾健盛明，广被四邻。阳终于已，中而相干。姤始纪序，履霜最先。井底寒泉，午为蕤宾。宾伏于阴，阴为主人。遁世去位，收敛其精。怀德俟时，栖迟昧冥。否塞不通，萌者不生。阴伸阳屈，没阳姓名。观其权量，察仲秋情。任畜微稚，老枯复荣。荠麦芽蘖，因冒以生。剥烂肢

体，消灭其形。化炁既竭，亡失至神。道穷则返，归乎坤元。恒顺地理，承天布宣。玄幽远眇，隔阂相连。应度育种，阴阳之元。寥廓恍惚，莫知其端。先迷失轨，后为主君。无平不陂，道之自然。变易更盛，消息相因。终坤复始，如复连环。帝王承御，千载常存。

上章言一月晦朔弦望采炼丹成之象，此章比一年十二月功行之象。其初得丹，比为复卦。复者，一阳伏五阴也。圣贤攸行此道则超凡入圣，邪人若行此道则失命而丧身。文王故曰，朋来无咎，返覆其道。七日来复，利有攸往。朋来者，有朋自远方来也。无咎者，有益而无损也。返覆其道者，用易之道也，颠倒而行也。七日来复者，月隐其光，七日再吐，亦犹人也。经动七日而阳初生，利有攸往者，善进而无失。东京赋云：日月会于龙𧊒者（𧊒音斗，尾星也。），谓阳将复。孔子曰：复其见天地之心乎！世人不知天地之心，老子号此心为玄牝之门，云房指此心为生门死户。易曰：雷在地中，复。先王至日闭关，商旅不行，后不省方。雷乃刚阳，地乃柔阴，以刚阳在柔阴之中，复彼先天之炁。先王至此日行此道，则闭关而不省方，得专心而致志。商旅者，杂泛也；不行者，当绝其杂泛之事，专行其道。故象传曰：不远之复，以修身也。又曰：中行独复，以从道也。朔旦为复，阳炁始通者，圣人之心一也。复者，先伏而后能复也。阳之始炁，出入相通，且无疾害，立表微刚者，乾动而直也。黄钟之律，阳月建子。兆者。众庶也，始也，庶物生此阳炁，昔始滋彰。播施柔暖，黎蒸得常者，黎蒸之众，得复柔暖，一阳之炁，皆能复其常道也。上阳子曰：作丹之妙，其要在此，切无轻忽也。学道

已得师诀，须晓三关三候，何也？预营坛埠，先采药物。既得药物，出入相通，行炼己功，柔暖布施，微温直透，此为初关第一候也。临御丹炉，施条接意，关开道路，不僭不狂，分彩和光，愈低愈下，大吕应丑，日景渐长，是为中关第二候也。太簇律临，仰以成泰，泰之为卦，地上于天，阴若居上，水能润下，阳居于下，火临照上。故咸之易曰：柔上而刚下，二炁感应以相与，止而说，男下女上，是以亨利贞。夫五行颠倒，大地成宝，柔施于前，饶他为主，刚施于后，我反为宾。牡初小往，牝乃大来。金炁相须，阳全乾体。此云刚柔并隆，阴阳交接，是为下关第三候也。渐历大壮，结凝还丹，侠列卯门，榆荚归根，刑德相负，昼夜始分。言丹之兆落在黄庭，以防以养，宜慎宜专。夬之为卦，阴以决别，阳炁既回，金丹怀孕。乾建盛明，金炁已纯。阳终于巳，运行阴符，姤承乍包，阳无走逸。阳复得阴，阴为主人。坤之为卦，初六履霜。井底寒泉，阴炁下来。六月为之，敛精俟时。否届七月，阴阳不通。阴伸阳屈，阳炁内明。八月观象，量察秋情。任畜微稚，若麦之蘖。老枯复荣，若荠之芽。一化气既竭，剥消其形。道穷则返，归乎坤元，一来一往，恒顺承天。此书撰作，深有法度，或序冒头，或括结尾。无冒头者，结尾括之；无结尾者，冒头总之。即如此章是无冒头，而以结尾括之。其首句曰朔旦为复，复而临，临而泰，泰而大壮，壮而夬，夬而乾，乾而姤，姤而遁，遁而否，否而观，观而剥，剥而坤。尾却结曰玄幽远眇，隔阂相连。只此两语，最为简易。玄幽远眇者，阴阳二物，至玄极幽，不可捉摸；至远极眇，不可思议，而其造化功倍天地。隔阂相连者，二物间隔，动儿万里，若得

黄婆以媒合之，则虽至远而至近也。是以两物应度而育种，为阴阳之元，圣人用之而行其道。寥廓恍惚，而不可捉摸者，未容度量，圣人推之以逆其用也。先迷失轨，后为主君者，柔顺利贞，君子攸行，先迷失道，后顺得常，此十翼之辞也。仙翁引而详之，中言阴为主人，末曰后为主君，皆坤之利地之道也。无平不陂，道之自然，水之至平，潴为渊陂，畔岸不流，陂若盈科，则水自泛。以水喻道，自然之理。变易更盛，犹复至乾；消息相因，如循至坤。故云终坤复始，如循连环也。帝王承御，千载常存者，若帝王能承御乾坤逆顺之道，则千载之寿亦未为多。若功崇行著，白日升天，亦分内申。昔黄帝一世为民修世间福，再世乃得为臣，复仙出世，功德三世，乃得为君。遂捐天下，离弃万机，寻山水幽绝处，得鼎湖之君山，炼此九还大丹。丹成之后，白日乘龙而上升也。按君山即洞庭湖，湖中有山，因黄帝炼丹故号曰君山也。

养性立命章第二十

将欲养性，延命却期。审思后末，当虑其先。人所秉躯，体本一无。元精云布，因炁托初。阴阳为度，魂魄所居。阳神日魂，阴神月魄。魂之与魄，互为室宅。性主处内，立置鄞鄂。情主营外，筑垣城郭。城郭完全，人物乃安。爰斯之时，情合乾坤。乾动而直，炁布精流；坤静而翕，为道舍庐。刚施而退，柔化以滋。九还七返，八归六居。男白女赤，金火相拘。则水定火，五行之初。上善若水，清而无瑕。道之形象，真一难图。变而分布，各自独居。类如鸡子，白黑相符，纵广一寸，以为始初。

四肢五脏，筋骨乃俱。弥历十月，脱出其胞。骨弱可卷，肉滑若铅。

此章言人先须养性，乃可修命。且性者，何也？乾之物也。人能养之，则乾阳不亏。精从内守，炁自外生，可以炼丹，可以入圣。世人莫知性命一者为一何物？或猜性是灵明知觉，或以性为肉团顽心，或认思想识神为性，或指不可捉摸为性，或拟顽空为性，或以令为命，他岂知杳杳冥冥之物为命？又焉知生生化化之门为命？惟只盲猜梦想，怎达圣人之道哉！黄帝曰：天性人也，人心机也，君子得之固躬，小人得之轻命。孔子曰：穷理尽性，以至于命。孟子曰：存其心，养其性，所以俟天命也。夭寿不贰，修身以俟之，所以立命也。圣人之道，传至孟子，忒杀分明。翼曰：昔者圣人之作易也，将以顺性命之理。是以立天之道曰阴与阳，立地之道曰柔与刚，立人之道曰仁与义。上仙云：修性不修命，如何能入圣？修命先修性，方入修行径。人言释氏修性，道家修命，天下岂有二道哉！是不参孟子存心养性，修身立命之道。盖欲立命，先养其性。若不悟性，焉能知命？故中庸天命之谓性，率性之谓道。是以圣人无两心也。此谓将欲养性，延命却期。世人不知何者为养性，洞宾乃以炼丹以晓之；不知何者为立命，张许乃以炼丹以喻之。惟精惟一，允执厥中。此养性也。男女媾精，万物化生。此立命也。积精累炁，此养性也。流戊就己，此立命也。审思后末者，人负聪慧，执僻不回，谓有生必有死，奚有长生也哉？圣仙与佛，皆天所生，师岂能授？人岂能为？是不审思，甘分守死。当虑其先者，虑即念也，当念我身从何而来？若云父母阴阳之炁所生，则阴阳之炁

必可延命，必可成仙佛矣。故修大丹与生身受炁之初，浑无差别，但有逆顺耳。仲尼曰：未知生，焉知死？圣人明性命之所以死生，示阴阳之道缘何逆顺？故顺而生物者人也，而生丹者圣也。此之谓元精云布，因炁托初。何谓阴阳为度，魂魄所居？盖阴阳以魂魄为体，魂魄就阴阳为舍。离为日魂，坎为月魄。乃阴中之阳，戊土专之；魄乃阳中之阴，己土直之。魂魄互为室宅，阴阳两相交通。性主实精于内，立置鄞鄂；情主伏炁于外，筑垣城郭。城者何也？承华之包也。郭者何也？炼丹之室也。当斯之时，乾之性动而直，则精炁合体；坤之情静而翕，则为道舍庐。刚而直者，一施则退；柔而化者，布润以滋。丹产于鼎，还返成功。所谓九还者？地四生金，天九成银，龙虎相交，金银之炁，复还鼎中，故云九还。其七返者，地二生火，天七成砂，魂魄相恋，砂火之精返照鼎中，故云七返。八归者，天三生木，地八成汞，戊已一合，木汞之真，归炼鼎中，故云八归。洎六居者，天一生水，地六成铅，情性相感，铅汞之妙，回居鼎中，故云六居。男白女赤，金火相拘，男属青龙之木，受兑金之炁，炼而返白；女属白虎之金，被离火之精，炼而还赤也。则水定火者，坛墠精严，药物真正，须则其水之多少而抽添之，约其火之老嫩而烹炼之，此时为五行造化之初。上善若水者，水中有金，能生丽水，探其至清，全无挠动，无质无瑕，方能变化，是云上善之道。形象者，男女即道之形，乾坤乃道之象，形与象之中能生真一之炁，乃不可以画其形而图其象也。故此形此象，各任化机分布而居，秉生秉杀。甲乙自东而游，庚辛自西而舍，故云各自独居也。类如鸡子者，还丹有形也。黑白相符者，

阴阳得匹也。纵广一寸者，丹结之初来，如黍米之微，渐觉一寸之广，非但神室充裕，温遍四肢，润泽五脏，筋骨一皆快畅。十月功满，丹已成形。脱去其胞，号曰阳神。阳神之象，乃先天之炁结成，骨故可卷而软，肉比铅华而滑。非若后天之精血以成人物者，其骨重肉滓，不能变化。肉滑若铅，铅犹铅粉，亦曰铅华，俗言水粉，洁白软滑，女妇以此饰面，尚增光彩，况此阳神乃先天真铅之炁，以凝结而成其形乎？此与第六章内以养己相应。

二气感化章第二十一

阳燧以取火，非日不生光。方诸非星月，安能得水浆？二炁玄且远，感化尚相通，何况近存身？切在于心胸。阴阳配日月，水火为效徵。

阳燧者，阳之物也，其中有炁，故感日而能生火。方诸者，阴之物也，其中有精，故感月而能生水。日月在天之高远，阳燧方诸之至微，阴阳二炁，尚相感化，况乎人身真阴真阳，切在心胸，可亲可密，近而易求，安有相通而不感化哉？缘以后之人不得其道耳。人身之阴阳，以比天上之日月；诸燧之水火，以喻人身之精炁，无情之物，尚尔相通，有情有灵，自然交感。且天地间最灵者人也，虽至贱至愚者，皆知阴阳化育之理，不待教令而使之。然一切愚迷，但知顺行以生人物，至于逆用，非师罔通。盖逆用阴阳之道，乃炼精伏气以成丹也。此章单明阴阳二炁以相通感而成造化也。

关键三宝章第二十二

耳目口三宝，闭门无发通。真人潜深渊，浮游守规中，旋曲以视听，开阖皆合同，为己之枢辖，动静不竭穷。离炁内营卫，坎乃不用聪，兑合不以谈，希言顺鸿濛，三者既关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常。证难以推移，心专不纵横，寝寐神相抱，觉悟候存亡。颜色浸以润，骨节益坚强。排却众阴邪，然后立正阳。修之不辍休，庶炁云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰，从头流达足，究竟复上升，往来洞无极，怫怫被容中。反者道之验，弱者德之柄。耕耘宿秽污，细微得调畅。浊者清之路，昏久则昭明。

此章详明炼丹入室之密旨。学者得师口诀，便须诵此章万遍，句句熟玩，字字寻详，勿轻易读过去。一字不逗，不能成丹。盖此一章乃参用契着紧合尖处，其中有不以言语泄露者，上天所宝也。且夫人生于世。性无有不善。及乎年既长，非负上圣之资，介然自守者鲜，淫朋妄友牵诱于外，声色嗜欲迷惑于内。六根门头，色色皆爱；日用夜作，件件戕贼。最苦毒者，耳目口也。耳听乎声，目视乎色，口嗜乎味，由此之故，祸从色败，害随声至，病因口入，梦生醉死，递递何穷？学士多不能成道者，皆被耳目口三者邻朋互诱，汩丧其真。仙翁以耳目口为三宝者，遵重而不敢轻放，是用闭塞，勿令发通。入室之际，大用现前，六根大定，方可采炼，真人即己土也。潜深渊者，用己土去赳水以求丹。浮游守规中者，规中名造化窟也。若炼大丹于此，一符之顷，切须慎密。浮游者，常静而又常应，

暂时不离此用。守者,勤勤内照,诚有所待也。此两句又为参同契中合尖处,用一下大斧底工夫相似。是以真仙圣师所出玄言法语,万世莫能猜之。上阳子因尽泄之者,但愿人人皆明此道而行之也。旋曲以视听者,非聋然之闭塞也,内能旋曲委宛微慎而视听之,使戊土之开阖不隐不瞒,与己土以合同。若吞若啗,己之为性,颠蹶猖狂,必得戊土为其枢辖,是云为己之枢辖。何谓动静不竭穷?盖己之为道,其动也直,其静也专,若善用之,不致穷竭。离炁内营卫,目光内照也;坎乃不用聪,耳须内听也。兑合不以谈,希言而调息,以顺鸿濛之施化。惟此三者善于关键,方可缓体处于空房。缓体者,优游而不劳;空房者,严净而不杂。委志归虚无,盖虚无者,炁之所生处也。是曰先天一炁,自虚无中来。要得此炁,必当委曲志虑以求之也。无念以为常,无念二字最为受用,真人潜深渊,无念以应之;浮游守规中,无念以候之;呼吸相含育,无念以致之;三性既合会,无念以入之。能应,能候,能致,能入,其功惟多,故以为常也。证难以推移者,戊之为物,号曰白虎。虎之为变,易动难安。若以己土会之,切毋纵横推移,心或不专,恐生灾异。前云无念,此又云心专不纵横,可不谛思之乎?寝寐神相抱者,心不纵横,文不推移,于斯寝寐之顷,神炁自相抱一,又须常觉而常悟,候其一炁之存亡。炼丹之功用力至此,方自知验。予往昔得师之旨,此段以为甚难,近从大罗山之阴行此大功,始觉易也。大要修之而不辍休,方能成就其全功也。故仙翁由明采取烧炼之时,不可毫发差忒。自颜色浸以润而下,句句紧用着,无一句放闲,皆得丹之后,有自然之效,见种种之验。

凡修此道者，居污浊恶世，修出世间法，人行之不辍，久则功必成，勿因小魔障中道而弃之。是云浊者清之路，昏久则昭明。证圣成仙，指日可冀，功最神速。故名之曰神丹。

傍门无功章第二十三

世人好小术，不审道浅深。弃正从邪径，欲速阏不通。犹盲不任杖，聋者听宫商，没水捕雉兔，登山索鱼龙，植麦欲获黍，运规以求方。竭力劳精神，终年无见功。欲知伏食法，事约而不繁。

世人好小术，小术不是道。器局若浅小，不可闻大道。道大包天地，道深阔如海。人固不可闻，先被盲师毒。先入言为主，正道无由闻。旁门好采战，弃正从邪迳。服药求轻举，欲速阏不通。精竭不养性，犹盲不任杖。借道咨谈辨，如聋听宫商，没水捕雉兔，何不参同类？五行不颠倒，登山索鱼龙，枯坐以求仙，植麦欲获黍，无为若办道，运规以求方。如上种种为，竭力劳精神。若不遇圣师，终年无见功。欲知伏食法，古仙语不繁。伏汞不服汞，服汞须伏汞。服汞不长生，长生须伏汞。斯言真妙诀，以诏高上人。

流珠金华章第二十四

太阳流珠，常欲去人。卒得金华，转而相因，化为白液，凝而至坚。金华先唱，有顷之间，解化为水，马齿瑯玕，阳乃往和，情性自然。迫促时阴，拘蓄禁门，慈母养育，孝子报恩，严父施

令，教勅子孙。五行错王，相据以生，火性销金，金伐木荣。三五与一，天地至精，可以口诀，难以书传。子当右转，午乃车旋，卯酉界隔，主客二名。龙呼于虎，虎吸龙精，两相饮食，俱相贪便，遂相衔咽，咀嚼相吞。荧惑守西，太白经天，杀气所临，何有不倾。狸犬守鼠，鸟雀畏鹯，各得其功，何敢有声。不得其理，难以妄言。竭殚家产，妻子饥贫，自古及今，好者亿人，讫不谐遇，希有能成。广求名药，与道乖殊。

此章分明指示流珠金华为阴阳之二物，复示烧炼之密旨。其间透露大为详切，可以口诀，难以书传是也。上阳子乃重宣此义而为偈言。太阳流珠，离有日乌，离宫姹女，非色非珠。太阳隐明，实称乾父。砂中有汞，汞为砂祖。世人缘因，六贼引逼，飘凿流珠，或䝿（音嘶，龙所吐涎也）或逸，金居居兑，寓坎生华。坎之真水，乃尅离砂，永被金水，制伏转变，化为白液，应时烧炼，金返居前，吐华先唱。真土云己，己须神王，己曰地神，涌一玉局，升于高座，暴露双足。金华化水，有顷之间，色如马齿，钟乳琱玕，乾阳为宾，往以求友。阳性阴情，譆（音熙，暖也）相蟠虬。阴被阳迫，阴被阳促，彼促我迫，时阴拘畜。两肾之间，号曰禁门。一阴一阳，一乾一坤。慈母云金，金生坎水。水即金公，水称孝子。严父云木，木生砂汞，子又生孙，子继孙躍。虑不精专，严施号令。五行错王，颠倒尅应，铅汞砂银，相据于土。火盛生土，土为金母。火王销金，木畏金刑。金被火伐，木乃敷荣。东南同五，本三火二。西北同五，水一金四。中央戊己，是曰三五。数一至万，兆经垓补。数合天地，䆿（音忙，勉也）感至精。此感彼合，口诀须明。子当右转，若窨若谠。阳金生子，午乃东

旋。阴炁生午，包固阳精。卯酉东西，主客二名。金本间隔，相去万里，怀仁怀德，金顺木喜。龙呼虎吸，金恋木仁。一主一宾，饮食相亲。一乌一兔，俱相贪便。一男一女，递相衔咽。一龟一蛇，咀嚼相吞。南方之神，朱雀荧惑。守占于西，锻炼金德。兑之杀方，慎毋差忒。含储生意，炁曰太白。经行黄道，信归乾尸。煞炁一临，生炁自布。犹猫捕鼠，似雀畏鹯。各得其功，何敢有声。不得口诀，奚可猜言？枉耗家产，行诸旁门。邪蹊曲径，采战误真。误诱罪重，岂顾他贫。自古及今，好者亿人，不遇真师，希有能成。未明阴阳，岂知同类？广求名药，愈耗真炁。金石草木，非类无情。去道乖远，寥隔万程。法则后学，梗概敷陈，备明奥典，得做仙真。

如审遭逢章第二十五

如审遭逢，睹其端绪。以类相况，揆物终始。五行相尅，更为父母。母含滋液，父主禀与，凝精流形，金石不朽。审专不泄，得为成道。立竿见影，呼谷传响。岂不灵哉！天地至象。若以野葛一寸，巴豆一两，入喉辄僵，不得俛仰。当此之时，周文揲蓍，孔子占象，扁鹊操针，巫咸扣鼓，安能令苏，复起驰走？

此章乃谓人若遇师，先须审察，睹其端绪，是正是邪，将此参同契勘。果是明师，问无不知，略无留滞。若是盲师，十不知九，百端捏怪，引人落草。或以无言是道，或推打坐观空。问其砂汞虎龙，金木间隔，三日震象，逆用先天，不晓丹经，哑口无对。世之愚夫，但闻何人打坐几年，某人入阛几处，便纷言其有道，他岂知马祖南岳磨砖之诮

乎？又岂知阴阳吞啗生杀之理乎？有辈俗子略记前人口辞，日惟说禅，锋辨横论，唤作性宗，指此为道，以愚世人，尤为可笑，彼乌知禅与性哉？何谓性？即乾用九，其动也直，若能了此，即正法眼藏也。何谓禅？即坤用六，其动也辟，若也知之，即涅槃妙心也。禅与性合，以土制铅也。金木相投，以铅伏汞也。仁与义施，以直养炁也。故一阴一阳，易之道也。离宫修定，禅之宗也。水府求玄，丹之府也。名虽分三，道惟一尔。观其三教修养之端绪，皆要同类，方能成功。此云以类相况也。何谓揆物终始？当揆度其生人生物，阴阳终始，消息之因，是以五行相生相尅，一旺一衰，劫劫更易而为父母。上圣至人，所行之道，阴阳之巳，其主含储滋液之炁者，坤兑更易而为圣母也。其主禀与生成之妙者，乾震更易而为灵父也。炁液凝精，流而成形，以结为丹，如金石之固而不朽也。审察专一，方乃不泄，可得成道，若立百尺之竿而见影，如呼千岩之谷而传响，阴阳自然，应响交感，最为灵验，以合天地造化之至象也。野葛巴豆，无情之草木尚尔杀人，文王大圣，周公孔子庶圣，扁鹊神医，巫咸贤师，蓍占针祷，其毒炁不可疗，况乎真阴真阳之炁，同类有情之物，以相匹配，安有不结灵丹者乎？

姹女黄芽章第二十六

河上姹女，灵而最神，得火则飞，不见埃尘，鬼隐龙匿，莫知所存。将欲制之，黄芽为根。物为阴阳，违天背元，牝鸡自卵，其雏不全。夫何故乎？配合未连，三五不交，刚柔离分。施化之

精，天地自然，火动炎上，水流润下，非有师导，使其然也。资始统正，不可复改。观夫雌雄交姤之时，刚柔相结而不可解，得其节符，非有工巧以制御之。男生而伏，女偃其躯，禀乎胞胎，受炁元初，非徒生时，著而见之，及其死也，亦复效之，此非父母教令其然。本在交姤，定置始先。

河上乃爱河欲海之喻，姹女即自己阴汞之精。何谓灵而最神？以其功能生人，亦能杀人，又能合丹。当寂然不动之时，一灵内养，忽感而遂通之顷，奔骤如神，境动情生，福从色败；意念才起，汞逐火飞；如埃与尘，不可复拾；鬼隐其精，龙匿其形，云散天空，空即是色。此与二十四章太阳流珠，常欲去人义同。人谩尔看将过去，故复到此引而伸之，圣人功盖后世类如此。此将欲制之，黄芽为根，即前卒得金华，转而相因义同。盖如姹女因之，顺而易失。非彼黄芽之一阳，不能制伏黄芽，即先天之炁，号真一之铅，烧此铅炁，以为根基，其汞自不奔逸。何哉？阴阳配而使然。若也物无阴阳，是违造化之天，背其生物之元。修丹者不离阴阳，以立根基，倘真一之炁既还，丹已成熟，则方跳去阴阳之外。世之愚人不看丹经，谓修行者必居深山，必先孤处，必弃妻子，必当辟谷，必合无为，必要打坐。以此为道，何其愚哉！若也不用阴阳，不究五行，不辨金木，不知龙虎，不识铅汞，不明坎离，只以无言，乌可成道？是以此书力救其弊，历言阴阳配合，方谓之道。只如牝鸡不雄自卵，遐雏不成，为其孤阴无阳。若欲生雏，当午盛水，曝而温之，假借阳炁，雏乃可全。若不温之，必不生也。夫何故？亦如造化配合未连，三五不交，刚柔离分，岂成生生之道。是以女人之国无男子，若欲孕，则必择日，一日

三时，俯观井底，亦借真水之悉，是观井中之象，以为交感，方能怀妊。所谓阴阳施化之精，天地自然相感之道。若此火炎上，水润下，非有师导以使其然。资始统正，一气已定，翼曰：大哉乾元！万物资始，乃统天，乾道变化，各正性命。性命已正，安可复改？故曰观夫雌雄交姤之时，刚柔相结而不可解。得其节符，非有工巧制御，必男生而伏，女偃其躯，此皆极理之论。造化不能移易，岂但生乎？溺而死者，亦必男伏女偃，此非父母教令使然。本在交姤，定置始先，俗眼看来，语似屑屑。本其著书之意，令人洞达阴阳之理，语故频而不烦也。

男女相须章第二十七

坎男为月，离女为日，日以施德，月以舒光，月受日化，体不亏伤。阳失其契，阴侵其明，晦朔薄蚀，掩冒相倾，阳消其形，阴凌灾生。男女相胥，含土以滋，雌雄错杂，以类相求。金化为水，水性周章，火化为土，水不得行。男动外施，女静内藏，溢度过节，为女所拘。魄以钤魂，不得淫奢。不寒不暑，进退合时，各得其和，俱吐证符。

坎为水为月为中男，离为火为日为中女。坎外阴而内阳，中有戊土，以储金水，养其阴魄，为中情为道义之门，黑中之白也；离内阴而外阳，中有己土，以居砂汞，主其阳魂，为成性为仁德之体，白中之黑也。月体本黑，受日之化，光彩复舒，而体不亏。阳失其契，契，合也，阴受阳明。薄蚀者，晦朔之间，月掩日光，正对的射，日体居上，月在日下，暂障日光，此谓阳消其形，阴凌灾生。以此世人不能保

守真阳，数为阴所凌烁。若也雌雄得类，颠倒相感，男女相胥，逆求化机，则其兑金化生坎水，非得真土，则坎之水周流泛滥，离中有火，火能生己土，以制坎水，水不泛矣。是以男之为道，乾刚而外施；女之为德，坤静而内藏。若乾外施温度过节，则为坤女之所拘制。魄以钤魂，魄属于兑。魂属于震，震男兑女。阴阳相交，不得淫奢。必使一寒一暑，得其进退，和合有时，不愆不忒，则其雌雄各吐符证，乃可见其效验者矣。此章大意在乎周章溢度，淫奢过节，则阴凌而灾生，致仲冬行夏令成隆暑，仲夏行令，冬返严寒，即男行而女不随，阳唱而阴不和。阴阳乖错，皆由周章而淫奢也。修丹不易，切毋自轻。昔纯阳翁既得钟离老仙之传，及其入室，累次下工，以未尽善，不即成丹，复蒙玄元崔真人授以入药镜，方得洞达。乃作诗曰：因看崔公入药镜，令人心地转分明。厥后用功，旋即成就。后之愚人专以无为一空是道，依稀度日，任生任死。此辈为教中大罪人，况敢言修行一事哉。

四者混沌章第二十八

丹砂木精，得金乃并，金水合处，木火为侣。四者混沌，列为龙虎，龙阳数奇，虎阴数偶。肝青为父，肺白为母，肾黑为子，离赤为女，脾黄为祖，子午为始。三物一家，都归戊己。

上阳子曰，夫人之身最灵而至宝者，精与炁也。心印经以为上药，张紫阳以为命宝。仙翁所撰之书，则有同而有异。何谓同？曰金来归水初，乃得称还丹。此最简而同也。何谓异？曰乾坤坎离，曰牝牡橐籥，曰开曰阖，曰无曰

有，曰阴阳，曰日月，曰玄牡，曰戊己，曰刚柔，曰雌雄，曰斗枢，曰魁罡，曰乌兔，曰魂魄，曰金悉，曰神明，曰黄芽，曰河车，曰铅银，曰砂汞，曰浮沉，曰黑白，曰鸿濛，曰恍惚，曰规中，曰枢辖，曰虚无，曰杳冥，曰真人，曰太渊，曰垣阙，曰蓬壶，曰朱雀，曰龟蛇，曰白虎，曰青龙，曰熬枢，曰流珠，曰金砂，曰水银，曰八石，曰黄土，曰两孔穴，曰神德居，曰偃月炉，曰悬胎鼎，四赤色门，曰明窗尘，曰上下弦，曰文武火，曰丹砂木精，曰河上姹女，曰鄞鄂城郭，曰马齿瑚玕，曰禁门，曰刀圭，曰金华，曰秋石，曰情性，曰主客，曰白雪，曰黄轝，曰玄沟，曰河鼓，曰甑山，曰愚影，曰钟乳，曰苍液，曰三五，曰两七，曰铢两，曰爻符，等等名色如是，一皆身中之宝。或喻门户，或言神室，或云鼎器，或譬体用，或杂形象，或比进退。故易道以乾直坤辟为生死之门，丹法以鹊桥黄道为往来之路，不离已身之精悉耳。此假名而异字，故此章言丹砂木精，得金乃并。又合前太阳流珠，常欲去人，卒得金华，转而相因之义同也。盖谓流珠，谓姹女，谓丹砂，本皆有阴而无阳，以属后天，不能成丹。金与黄芽金华，乃先天之铅，可炼还丹。故夫丹砂木精，即离中之汞火，火之父为东方甲乙之木，以生真精，是谓中女。是以东方甲乙之木，与南方丙丁之火，一父一女也。父与其女为阳中之阴，则震木离火为之侣也。黄芽金液为坎中之铅水，水之母乃西方庚辛之金，以孕其液，而为中男，是以西方庚辛之金，与北方壬癸之水，一母一子也。母与其子为阴中之阳，则兑金坎水以合处也。木火金水，四者混沌，列为龙虎，一东一西。龙居东，其数三，故云龙阳数奇；虎属西，其数四，故云虎阴数偶。本火为侣

者，龙从火里出也；金水合处者，虎向水中生也。肝青属木，为火之父；肺白属金，为水之母。肾黑属水，为金之子。离赤属火，为木之女。脾黄属土，四者之祖。子居五行之始，故为一阳之首。金与水，木与火，龙与虎，是谓三物。若此三物交会而作一家，则必藉戊己二土之力，方能成其功用也。

卯酉刑德章第二十九

刚柔迭兴，更历分布。龙西虎东，建纬卯酉，刑德并会，相见欢喜，刑主伏杀，德主生起。二月榆落，魁临于卯，八月麦生，天罡据酉。子南午北，互为纲纪。一九之数，终而复始。含元虚危，播精于子。

青龙属东，白虎属西，此其正也。更历分布者，青龙建纬于酉，白虎建纬于卯，是刑德并会，而龙虎欢喜，颠倒相见。故龙虎相见，会合一处，则二物欢喜，以主生为德。若龙东虎西，定位各居，自生自旺，则二物相竞纷扰，以主杀为刑。刑者，阴阳乖错之义，雌雄相见之喻。刑者，五行顺行之谓。德者，五行颠倒之意。刑者阴，消其阳；德者阳，合乎阴。刑者阴多而阳少，德者阴少而阳多。且如四阳而二阴，二月之卦也。阳长阴退，其阳虽多而有余阴。阳多为德，余阴主杀，是以三春万物并生，而榆荚堕落者，一如人也，年方及壮，一身之中，阳多阴少，日壮一日，却于此时欲火大炽，其阳虽多，皆为阴消，纵有余阳，不能主宰。百病来侵，将暨阳脱，犹复念念在于欲界尽力求阴。余阳遇阴，悉皆消脱，卒然而终。此之谓德返为刑

也。若是上智，乘其余阳，以为阶梯，急行还丹之道，可复长生，是之谓刑德并会也。是为相见欢喜也。又如四阴而二阳，八月之卦也。阳为阴消，其阴虽多，尚有余阳，阴多为刑，余阳主生，是以三秋万物将零，而荠麦乃生，一如人也，年将六十，一身之中，阴多阳少，日衰一日。若于此时幸有余阳而行金丹之道，能令阳复，是谓返老还童也。是谓长生久视也。是之谓刑返为德也。二月子时，斗之魁星临于卯位，罡星临于巳上，位属南，主生为德；八月戌时，斗之罡星据于酉地，魁星临于亥上，位次西北，主杀为刑。经云：罡星指丑，其身在未。所指者吉，所在者凶。余位皆然。此喻炼丹之功用也。子南午北者，颠倒五行也。仙圣云：五行顺行，法界火坑；五行颠倒，大地七宝。所以水火互为纲纪，方能既济也。阳生于一，成于九，阳数至九则极，极则复于一。此谓一九之数，终而复始。含元虚危，播精于子者，丹之成功在此两句。盖虚危之坎，日月合璧之地，一阳初生之方，龟蛇蟠结之所。故太一所含先天之元炁，其真精遇子则播施，此复应前章子午行始之义也。世人但闻卯酉为沐浴，岂能明刑德之喻。盖德与生，即半时得药之比；刑与杀，则顷刻失丧之喻。是以入室之际，直须防危虑险，方可炼丹。仙翁比为春旺之时，何物不生？而榆荚死者，德中防刑，生中防杀也。秋肃之候，何物不凋？而荠麦生者，刑中有德，杀中有生也。是书历历而论，种种而明者，其主意之妙，惟要得先天之炁尔。

君子好逑章第三十

关关雎鸠，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑。雄不独处，雌不孤居。玄武龟蛇，蟠虬相扶，以明牝牡，意当相须。假使二女共室，颜色甚姝，苏秦通言，张仪合媒，发辩利舌，奋舒美辞，推心调谐，合为夫妻，弊发腐齿，终不相知。若药物非种，名类不同，分刻参差，失其纲纪，虽黄帝临炉，太公执火，八公捣炼，淮南调合，立宇崇坛，玉为阶陛、麟脯凤脂，把籍长跪，祷祝神祗，请哀诸鬼，沐浴斋戒，冀有所望，亦犹和胶补釜，以硇涂疮，去冷加冰，除热用汤，飞龟舞蛇，愈见乖张。

仙翁直指金丹必须同类药物，一阴一阳，必资交感。一牝一牡，方得化生。倘独居孤处，安得化化之机？若夫众雌无雄，岂有生生之道？欲炼还丹，必求先天一气以成也。此章句语直露，不宜重述。为是书者，乃泄天地造化之机，萃乾坤生育之德，焕日月合明之理，漏阴阳逆施之功。易曰：与天地合其德，日月合其明，四时合其序，鬼神合其吉凶，先天而天，弗违后天而奉天时。天且弗违，而况于人乎？主此道者，圣人也。行此道者，神人也。此书在在处处，天地神祗，日月星辰，雷霆万神，常切扈卫，上贤敬授，诵至万遍，仙真降庭，告以上道。若彼下愚妄生谤毁，则有神鬼阴录其过，注于黑籍，小则恶病缠身，大则黑司促算，徒为幽阴之鬼，长堕苦海之中。福善祸淫，昭然毋忽。

周易参同契分章注

（卷下）

圣贤伏炼章第三十一

惟昔圣贤，怀玄抱真，伏炼九鼎，化迹隐沦，含精养神，通德三光，津液腠理，筋骨致坚，众邪辟除，正气长存，积累长久，变形而仙。忧悯后生，好道之伦，随傍风采，指画古文，著为图籍，开示后昆，露见枝条，隐藏本根，托号诸名，覆谬众文，学者得之，韫椟终身。子继父业，孙踵祖先，传世迷惑，竟无见闻，遂使宦者不仕，农夫失耘，商人弃货，志士家贫。吾甚伤之，定录此文，字约易思，事省不繁，披列其条，核实可观，分两有数，因而相循，故为乱辞，孔窍其门，智者审思，用意参焉。

古圣大贤，必明至道，故伏羲神农黄帝之书，皆言大道。阴符常存，其经三百一十五字，后人因不明道，乱猜其经，乃谓百言演道，百言演法，百言演术者，聋瞽一世，彼安足知圣人之道哉？盖阴符自观天之道百二十字，乃叙道之纲领；自天地万物之道九十一字，乃下手之用。自瞽者善听一百四字，乃成功之要。是以黄帝鼎湖伏炼九鼎大丹，乘龙上升，却非烧炼金石草木之谓，乃伏先天之炁

以成丹尔，故云伏炼非服炼也。所谓伏炼者，各有其事，如怀玄抱真，化迹隐伦，含精养神，通德三光，如上七者首事先行，是云炉火，是之谓炼己。若能炼己，则真炁熏蒸，遍于一身，如炉中有火，暖炁似烧，故谓之炉火，故谓之炼己也。津液腠理，筋骨致坚，众邪辟除，正气长存，如上四者，是云伏炁，是之谓炼丹。盖怀玄者，内怀玄一之炁；抱真者，负抱太乙之真；化迹者，韬光藏迹，使人不我知，故知我者希，则识我者贵；隐沦者，沉沦隐匿，使人不可识，故古之善为士者，微妙玄通，深不可识；含精者，饱含真永之精以炼己。养神者，外养全体之神以合炁，累功至此，大要通德三光。德者，修行之上事也。修道而不修德，是有阴而无阳，道德全修，阴阳自配。人之修德，自云有德而实无德，缘以妄想，德不感通。修行之士，德愈深厚，自不想德，天地神明，日月星辰，德皆感彻，如张葛许，自积自修，心实罔觊，此为通德三光也。炼己既勤，积德通感，方可伏炼大丹。津液腠理者，津乃玉津，即白雪也；液乃金液，即黄芽也，玉津金液腠理于神室之中，则一身之筋骨致坚。众邪者，百骸之阴，皆得辟除。正气乃先天之阳，长存不坏，积累长久，变形而仙，黄帝伏炼九鼎大丹者，此之谓也。庆会录云：昔轩辕氏一世为民，再世为臣，三世为君，济世积功，数尽升天。阴符而下，列圣相继，载于经者，文王周易，明乾坤其易之门，咸恒夫妇之道；孔子十翼，明乾动而直，坤静而翕之义；道德五千，明有无玄牝之门；子思中庸，天命之谓性，率性之谓道；孟子养浩，又明至大至刚，以直养而无害。钱铿老彭之比，列风庄鹏之喻，皆由圣贤以至仙也。其忧悯后学好道之士，遂其风采

指画，著为图籍，开示后昆，或露见枝条，隐藏本根；或托号诸名，覆谬众文。所谓露见者，累露其大概，如乾坤其易之门耶是也。至有本根，必资口授，故隐藏耳。所谓托号覆谬者，不可显言，比方借喻，散于群书之内，后之明眼者既得其文，不遇其人，韫匮而终其身，若是法器之子，公孙继踵可也。有辈学人虽录此文，不得师旨，迷以传迷，引入斜径，竟无见闻，趋走旁门，阴阳不知，五行错乱。洎乎后来修道之流，据此文书，且无口诀。此辈有若士农工商，失其本业，只如宦者求官无路以登仕版，农夫欲佃无地而可以耘锄，工艺抱术而冀施，商贾计利而亡本。即如学者，虽有其文，未承师诀，无下手处，谬猜妄行，乌能成道？仙翁恻悯，陶冶炉开，定录此文，为忆世法，字约而义易思，如真人潜深渊之句，事省而理不繁，有金来归性初之语。披列其条者，即此上篇分十五章，披露阴阳造化，采丹首尾；中篇分十五章，详列分两符候；下篇五章，法象成功。后人睹此所列之条，综核其实，便于观览，其间数目分两，皆有法度。得师一指，依此循习，可以成丹。乱辞者，即托号覆谬之义。孔窍者，包括玄妙之深，实大劫之梯航，为昏衢之智烛。后圣亚贤审思密用。伏惟大道，非圣莫明，非贤不语，故父不得传之于子，臣不得献之于君。圣人之道，岂不传耶？谓恐无德而难承当，或若轻言，后必颠踣，是云智者审思，用意参焉。

法象成功章第三十二

法象莫大乎天地兮，玄沟数万里。河鼓临星纪兮，人民皆惊

骇。晷影妄前却兮，九年被凶咎。皇上览视之兮，王者退自改。关键有低昂兮，害炁遂奔走。江淮之枯竭兮，水流注于海。天地之雌雄兮，徘徊子与午。寅申阴阳祖兮，出入复终始。循斗而招摇兮，执衡定元纪。升熬于甑山兮，炎火张设下。白虎导唱前兮，苍液和于后。朱雀翱翔戏兮，飞扬色五彩：遭遇罗网施兮，压之不得举；嗷嗷声甚悲兮，婴儿之慕母；颠倒就汤镬兮，摧折伤毛羽。漏刻未过半兮，鱼鳞狎鬣起。五色象炫耀兮，变化无常主。潏潏鼎沸驰兮，暴涌不休止。接连重叠累兮，犬牙相错距。形似仲冬冰兮，瓓玕吐钟乳。崔嵬而杂厕兮，交积相支柱。阴阳得其配兮，淡薄而相守。青龙处房六兮，春花震东卯。白虎在昴七兮，秋芒兑西酉。朱雀在张二兮，正阳杂南午。三者俱来朝兮，家属为亲侣。本之但二物兮，末而为三五。三五并与一兮，都集归二所。治之如上科兮，日数亦取甫。先白而后黄兮，赤黑达表里。名曰第一鼎兮，食如大黍米。自然之所为兮，非有邪伪道。山泽炁相蒸兮，兴云而为雨。泥竭遂成尘兮，火灭化为土。若蘖染为黄兮，似蓝成绿组。皮革煮成胶兮，麴蘖化为酒。同类易施工兮，非种难为巧。惟斯之妙术兮，审谛不诳语。传于亿世后兮，昭然自可考。焕若星经汉兮，昺如水宗海。思之务令熟兮，反覆视上下。千周粲彬彬兮，万遍将可睹。神明或告人兮，心灵乍自悟。探端索其绪兮，必得其门户，入道无适莫兮，常传于贤者。

上阳子曰：圣人之道，大包天地，细入微尘。传云：至广大而尽精微，极高明，道中庸。庸道乃天所秘，实不显竹帛，惟只口口相传。圣人无可奈何，百般引喻示后。黄帝岐伯之问始云：精不足者补之以味，形不足者补之以炁。只此一语，尽露金丹。及文王重伏羲之易曰：西南得

期。此又露补炁之方。孔子又曰：同声相应，同炁相求。此又指补炁之类。老子则曰：玄牝之门，是为天地根。此却明补炁之门。参同契历历指示，药物鼎炉，斤两火候，金炁相胥，真人潜深渊之诲，最明且切。复于下篇法象比喻，圣圣相传，其揆一也。故金液九还大丹，无非补其一气耳。然补阴必用阳，补阳必用阴，本乎太极之炁，借名金丹。何谓金？何谓丹？谓乾始金，谓坤始丹。乾初太极，金附于坤，坤初太极，气化为丹。乾金布坤，经劫流转，金隐于兑，兑金生水，水初生丹，丹在虎圈。故虎向水中生，虎居于西。若要合丹，先降其龙，龙家于木，化现于离。离有阴火，故龙从火里出。夫龙居东，九炁之苍天，青帝禀之以为真宰而生万物；虎居西，七炁之素天，白帝禀之以成造化而产万物。自西至东，数万余里。今仙翁以天地而喻离坎，以金水而譬玄沟，河鼓星纪以比会合，晷影前却而比乾龙，皇上览视而比顿悟而明了，关键害炁比收拾而闭塞。以雌雄指子午，以出入指寅申。甑山者，杳冥之门；招摇者，恍惚之户。白虎乃金之物，朱雀乃火之精。罗网喻下手也，汤镬比烹炼也。鼎沸暴涌，炁之盛也；接连重叠，足其药也。瑚玕钟乳，丹肇形像，杂厕交柱，德合阴阳，青龙处房，入室了事，白虎在昴，得药归炉，朱雀在张，神已合炁，二物即铅汞也。三五者，簇五行也；一者，坎之水；二者，离之炉；先白而后黄者，白乃金也，黄乃土形。赤黑达表里者，赤乃火容，黑乃铅体。五行全阴阳，会名为一鼎，其大如黍米。经云元始悬一宝珠，大如黍米，在空玄之中者此也。自然之所为，是皆阴阳造化自然感通之道也。非有邪伪道者，非旁门采战左道邪术也。山泽炁相蒸者，

喻金丹赤，阴阳之炁相蒸而成。泥竭遂成尘者，比真炁入鼎，遂结成丹，染黄用檗，绿用蓝，煮皮成胶，曲成酒，喻得金液必成还丹也。同类易施工者，如乾以坤为类，震以兑为类，则阴阳和而工易施。非种难为巧者，如兑以巽为种，阴以離为种，二女同居，岂能成造化哉！斯之妙术，明审谛当，实非诳语，传于亿世后者。此书此道，如星之在天，谁不可睹？若水之宗海，岂有异流？虽万亿世莫能离此道也。详玩熟思，反覆万遍，自感神明告人，或心灵自悟也。圣贤著书，尾必应首。此书上卷首章云乾坤易之门户，至此末章乃直曰探端索其绪兮，必得其门户，是谓原始返终。天道无私，常传贤者，学道之士，宜谛思之。

鼎器妙用章第三十三

此章原接法象之下，缘鼎器亦法象耳。彭真一谓其辞理钩连，字句零碎，置于后，非也。仙圣所述，深有法度，不可轻移，况句皆三字叶韵，又一体法。今依原本正之于此也。

圆三五，寸一分，

此详明三五一之旨。是书凡言三五者，十一章三五既和谐；二十四章三五与一，天地至精；二十六章三五不交，刚柔难分；三十二章本之但二物，末而为三五。此章以三五一为首句者，使人洞明三五一之者，则知鼎器有三五之妙；药物有一寸之真火，故正一分之用。圆者，熟也。若能圆明熟达三五一之要，可炼大丹。世人不圆斯旨，只泥鼎器方寸尺度，又何浅哉？仲尼曰：三五以变，错踪其数。

通其变，遂成天地之文；极其数，遂成天下之象。悟真篇云：三五一都二个字，古今明者实然稀。东三南二同成五，北一西方四共之。戊己自居生数五，三家相见结婴儿。婴儿是一含真炁，达者方能入圣机。阴阳之数，以炁为主。五行之气，因数而生。故东方青炁九，元也，仁也。木德生数三，刚也，精也。古文龙虎经曰：变化为青龙，阳木也。南方赤炁二，亨也，礼也。火德生数二，柔也，血也。经曰：丹砂流汞父，阴火也。阳木生阴火，离为阳中之阴，阴为中女，则离女以震木为父，是木为火侣。其生数二与三，同为一五也，为砂中汞也，为我也，为鼎也。紫阳云：金鼎欲留朱里汞是也。西方白炁七，利也，义也。金德生数四，雌也，液也。经曰：雌阴赭黄金，阴金也。北方黑气五，真也，智也。水德生数一，雄也，气也。经曰：雄阳翠玄水，阳水也。阴金生阳水，坎为阴中之阳，为中男，则男以兑金为母，是金与水同处。其生数一与四，同为一五也，为水中金也，为彼也，器也。紫阳云：玉池先下水中银是也。中央黄炁一，己也，神也。土神生数五，戊也，信也。老子曰：杳杳冥冥，其中有精。其精甚真，其中有信是也。戊己一合成，主二五之精妙合而凝者，金丹凝结也，是之谓三五一也，是之谓鼎器也。三五一总合而成九数，以还东方青气之元数九，是之谓九还大丹也。

口四八，两寸唇，

四与八合十二，又加两足一十四。十四者是天上月之初圆，月圆为纯阳。以其阳纯，方能生一阳之金精于鼎之内也。口与唇为金气相胥之门户，是谓鼎之口器之唇也，是谓二七一十四也，是之谓七返之妙义也。世人不明

仙翁妙谛藏妙中之妙，有意外之意。其见口与唇二字，直欲求鼎器之尺寸者，乌知金液大丹以乾坤为鼎器？欲比量金丹鼎器之尺寸者，是比量乾坤也。且不知将何丈尺比量乾坤，抑不知从何下手而比量也。彼乌知炼丹法象，以天地为炉，以阴阳为火？此之谓炉火，即如人身一小天地，以身为炉，精炁为火，却非五金八石之炉火鼎器者也。

长尺二，厚薄均。

尺二者，一年十二月也。长者，年年十有二月也。厚太过，薄不及也。修行人要知每年有十二月，月月有金水相生之时，鼎器厚则有望远之嫌，鼎器薄则有衰弱之患。均者，所以调之摄之。调摄者，审之候之也。故先哲以一年七十二候攒簇于一日，一时之内有六候，则一候有三符。止用一符之速，是谓符候。厚薄均，调摄不差一发，方许炼大丹也。

腹齐三，坐垂温。

腹者，丹鼎之内室也。齐者，与月齐光也。三者必皆初三日也。坐者，待也。垂者，至也。温者，阳炁动也。何谓与月齐光？盖天上月号曰太阴，每月初三日晡，生一阳之光于庚申之上，以象震卦。震者，微阳乘二阴也，丹鼎亦然。人间之鼎器号曰少阴，亦每月初三日夕，生一阳之炁于壬癸之乡，以象复卦。复者，一阳伏五阴也。何谓坐垂温？修行者已得鼎器，遇其初三之夕，必坐而候之。待其火炁垂至，不寒不燥而温然，比其阳炁欲动，急可炼丹也。

阴在上，阳下奔。

阴乃鼎中之水，阳乃鼎中之火。水上火下，水火既济，阴上阳下，地天泰也。紫阳翁云：饶他为主我为宾是

也。

首尾武，中间文。始七十，終三旬，三百六，善调均。

首行武火，炼己之时也。尾行武火，温养之日也。中间却行一符之文火以炼丹也。始七十，积己之功最难为也。終三旬者，言温养之际尤当慎也。七日又三旬，并二百六，总三百六十，乃四九之圆数，一周之日足也。比三百六十日，以七分之日炼己，以三分之日温养，如以一年温养，则先三年炼己，惟中间炼丹之文火，止要半个时也，故谓善调均。其炼丹用半个时，中一符文火，却不在七十与三旬并二百六之列。学者当详首尾始終四字，则中间文在外而不相干也。世人每见七十与三旬之语，皆为三分文，七分武。岂悟丹经藏机，不敢直吐者也。若洞晓一符之顷为得丹之候，则中间文自融会矣。

阴火白，黄芽铅。两七聚，辅翼人。

地二生火，天七成砂，此阴火之成数，是一七也。天一生水，地六成铅，此黄芽之合数，是一七也。以铅火之数合，两七聚也，两七一十四也。以此十四之铅火会于鼎器之中，其功辅翼于人而成丹也。

赡理脑，定玄升。子处中，得安存?来去游，不出门。渐成大，性情纯。却归一，还本原。善爱敬，如君臣。至一周，甚辛勤。密防护，莫迷昏。途路远，复幽玄。若达此，会乾坤。乃圭露，净魄魂。得长生，居仙村。乐道者，寻其根。审五行，定铢分。谛思之，不须论。深藏守，莫传文。

此段浅近，言得药之士，更无怠荒，暂时不离。勤勤付嘱，句句明白，不必再释。若丹已成，婴儿渐大，不妨行九载向上之功也。

御白鹤，驾龙鳞，游太虚，谒仙君，录天图，号真人。

此系丹成道备，行满功成之事。然功高德重，则效验有不能尽述者。缘夫至道，上天所宝，善根上智，勤行不怠，性命双修，形神俱妙，与道合真，德重功高。一如懿赞之辞，谒仙君而号真人也。人人可以作此大功，德成此大自在，勿以事难而自弃，勿以缘浅而不为。老子张葛亦人尔，非天上落下底；释迦达磨亦人尔，非地下涌出底；坚心勇猛，事皆易成。志士修行，深思勉力。

补塞遗脱章第三十四

参同契者，敷陈梗概，不能纯一，泛滥而说，纤微未备，阔略髣髴。今更撰录，补塞遗脱，润色幽深，钩援相逮，旨意等齐，所趋不悖，故复作此，命三相类，则大易之情性尽矣。

乙(浮右)	丁(文火)	己物	辛(世银)	癸(真铅)	五位相得
三木	二火	五土	四金	一水	
甲(沉左)	丙(武火)	戊药	庚(世金)	壬(真汞)	而各有合

大易情性，各如其度。黄老用究，较而可御。炉火之事，真有所据。三道由一，俱出径路。枝茎华叶，果实垂布，正在根株，不失其素。诚心所言，审而不误。象彼仲冬节，竹木皆摧伤。佐阳诘贾旅，人君深自藏。象时顺节令，闭口不用谈。天道甚浩广，太玄无形容，虚寂不可睹，匡廓以消亡。谬误失事绪，言还自败伤。别序斯四象，以晓后生盲。

此章补塞遗脱，中存口诀，隐而不露，注者到此，当体获麟之意。况其戒云：闭口不用谈。又云：言还自败伤。一举双明，其意远矣。是书有大解脱，有大神通。若得闻

是书，蛇虎不能伤；得诵是书，疫痢不敢作；得明是书，地狱不拘摄；得行是书，天堂是快乐。此书在处，空中常有金光交射，虚室生白。人若见之，延寿六六。供养信受，其福无边，况坚修而勤行乎！

自叙启后者第三十五

会稽鄙夫，幽谷朽生，挟怀朴素，不乐权荣，栖迟僻陋，忽略利名，执守恬淡，希时安宁，晏然闲居，乃撰斯文。歌叙大易，三圣遗言，察其旨趣，一统共论。务在顺理，宣耀精神。神化流通，四海和平。表以为历，万世可循。序以御政，行之不繁，引内养性，黄老自然，含德之厚，归根返元。近在我心，不离已身，抱一毋舍，可以长存。配以伏食，雄雌设陈。挺除武都，八石弃捐。审用成物，世俗所珍。罗列三条，枝茎相连。同出异名，皆由一门。非徒累句，谐偶斯文，殆有其真，砾硌可观。使予敷伪，却被赘愆。命参同契，微览其端，辞寡意大，后嗣宜遵。委时去害，依托丘山。循游寥廓，与鬼为邻。化形而仙，沦寂无声。百世而下，遨游人间。敷陈羽翮，东西南倾。汤遭厄际，水旱隔并。柯叶萎黄，失其华荣。吉人相乘负，安稳可长生。

上阳子乃重宣此义而说偈曰：安隐可长生，长生无劫年。大道难思议，还丹奚变迁。火炼金为体，土剋水为圆。初伏十六两，咽吞上下弦。常配以伏食，归根而还原。草木非同类，金石皆弃捐。审用窥造物，世俗珍此铅。清净得其修，殷勤薪自然。上圣宝金经，积功善结缘。烝炼玄无始，太上命精延。刀利高嵯峨，育帝摄上玄。泥丸

耀神辉，赫赤覆八骞。大罗齐玉京，丹凤回翩跹。洞章振九都，鬼魔咸首衔。杨枝甘露浆，铺叙聆真诠。皓灵布元梵，劫劫金口宣。斋戒诵一遍，积逮沉痾痊，七遍至九遍，乾坤逆回旋，百遍至千遍，奏名玉帝前，万遍不辍休，火里生金莲。种民无色界，给君度大千。金童散天华，玉女掌琼筵，灵风响层霄，梵炁盈芝田。五老勤箓籍，四协较宸篇，景霞荫羽盖，太清浮紫烟，渺渺龙汉上，铨功诣瑛鲜，亿劫亘绵绵，金光焕万天，神霄九阳会，洞妙高上仙。

《入 药 镜》

内 容 简 介

《入药镜》的作者为崔希范，号“至一真人”。关于崔氏的生卒年代、生平事迹，史无明文。《修真十书》卷二一《天元入药镜》篇末载：“唐庚子岁（公元880年，唐僖宗广明元年）望日至一真人崔希范述。”据此，崔氏约为唐末五代人。

《入药镜》通篇是以歌诀形式阐述气功内丹之术，言简意赅，对于后世的影响极大。因此，历代有许多人对《入药镜》作了注释，这里选了三家颇有特色的注释，如元代王道渊（号混然子）、明代李攀龙（文集号沧溟），明代彭好古（号一壑居士）。

《入药镜》一开首说：“先天炁，后天炁，得之者，常似醉。”所谓“先天炁”是指与生俱来的先天元始祖气，“后天炁”是指后天的呼吸之气。炼功时，就是以“先天炁”为基础，加强“后天炁”的呼吸，使人体真气逐渐充盛起来。一旦真气充沛，疏通经脉，就会“自觉丹田火炽，畅于四肢，如痴如醉，美在其中，此所以得之者，常似醉也。”

对于炼功中这种“常似醉”的快感，俞琰《周易参同契发挥》亦有描绘：“其和气周匝一身溶溶然如山云之腾太虚，霏霏然似膏雨之遍原，淫淫然若春水之满四泽，液液然如河水之将

欲解释。往来上下，百脉通融，被于谷中，畅于四肢，拍拍满怀都是春，而其象如微醉也。"

《入药镜》说："上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。"这里上下鹊桥是一种譬喻，王道渊认为："人身夹脊，比天之银河也。银河阻隔，而有灵鹊作桥，故有鹊桥之说。"具体地说，"上鹊桥"是在印堂、鼻窍之间，"下鹊桥"是在尾闾、谷道之间。《仙佛合宗·大药过关服食天机第六》说："印堂、鼻窍，一实一虚，故名上鹊桥"；"尾闾、谷道，一实一虚，故名下鹊桥。"道教认为，人呱呱坠地之后，前后任督两脉已被中断，上下鹊桥就是两个连接点，通过后天的不断炼功，就可用真气打通任督两脉，达到大小周天功法的境地。

在道教看来，人体是小宇宙，气血的变化与星辰海潮有相似之处，即"人之一身，元气周流，往来上下，与天星海潮同一造化。修炼金丹、进退符火，苟能法天星之转动，体海潮之消长，不差不忒，则金液还丹，立可成矣。"

《入药镜》说："盗天地、夺造化、攒五行、会八卦。水真水、火真火、水火交、永不老。""盗"就是窃取。盗天地造化之精华，这种观点由来已久。《阴符经》说："天地，万物之盗；万物，人之盗。"那么，究竟如何"盗天地、夺造化"呢？王道渊依据道教理论具体指出："一呼一吸，能夺造化。人一日有一万三千五百呼、一万三千五百吸。一呼一吸为一息，则一息之间，潜夺天运一万三千五百年之数。一年三百六十日，四百八十六万息，潜夺天运四百八十六万年之数。于是换尽阴浊之躯，变成纯阳之体，神化自在。"

何谓"真水"？《灵宝毕法·交媾龙虎第三》说："肾中生气，气中有真水。"《道枢·会真篇》也说："肾气之中藏真一之水而

为阳虎，其名曰真水。”何谓“真火”?《性命圭旨·元集》说：“降之者，制其心中真火。”气功内丹之术就注重心肾之“水火”相交，换言之，亦即元神与元气相交，这样就会凝结成内丹，从而达到“永不老”。

《入药镜》

崔希范著

王道渊、李攀龙、彭好古注

沧溟诗曰：先天一炁真丹祖，虚无久是先天母。一炁产时生阴阳，汞是龙兮铅是虎。聚之一气为元精，散则金木水火土。若知万物凭虚生，始信阴阳无定所。

先天炁，后天炁，得之者，常似醉。

混然子曰，先天炁者，乃元始祖炁也。此祖炁在人身天地之正中，生门密户，悬中高处，天心是也。神仙修炼，止是采取先天一炁，以为丹母。后天气者，乃一呼一吸，一往一来，内运之气也。呼则接天根，吸则接地轴。呼则龙吟云起，吸则虎啸风生，绵绵若存，归于祖炁；内外混合，结成还丹。自觉丹田火炽，畅于四肢，如痴如醉，美在其中。此所以得之者，常似醉也。道德经云：谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。易坤卦云：黄中通理，正位居体。美在其中，而畅于四肢。如斯之谓也。

一壑居士曰：人之未生，混混沌沌，惟脐中一点真炁，与母命蒂相通。母呼亦呼，母吸亦吸，及时一声，而炁落丹田矣。呼接天根，吸接地轴，而先天元始祖炁，未尝不

充溢于其中。非后天之气，无以见先天一炁之流行；非先天之炁，无以为后天一气之主宰。此炁在人身天地之中，生门密户，藏则为炁，形则为气。崔公入药镜以炁为药，故首欲人得此炁。然果何由而得哉？先天之学，自虚化炁；后天之学，以神驭气。先天之炁，采之先庚；后天之气，采之后甲。一得此气，二六时中，如鸡抱卵，如龙养珠，绵绵若存，勿忘勿助。自觉丹田火暖，美在其中，畅于四肢，而如痴如醉矣。学道者，甚哉不可不讲于得之理也！

沧溟先天炁后天炁诗曰：先天一炁即真铅，产在虚无太极前。恍惚窈冥中有象，方知造化极玄玄。 后天之气为真汞，本与先天一窍生。但得汞铅归一处，自然顷刻产真精。

注曰：此言大药物真铅汞也。先天一炁，无极也，无中有也；后天之气，太极也，有中无也。即此便是金丹大药。真铅真汞之祖父母未生以前，即有先天之炁，既生之后，后天之气即与先天之炁混合而为一也。太上教人采取先天灵火圣母之炁，合而炼为大药，无中生有，返本还源，即与先天之炁混合为一也。此外更无觅真铅真汞处也。铅汞归一窍之中，修炼成九转之药。金液还丹之妙，尽在其中矣。先后二字，必有次第，悟者自得之矣。

得之者常似醉，诗曰：金丹大道极元微，学者纷纷达者谁？一得须知为永得，便宜下手立根基。昏昏默默太虚中，有有无无妙莫穷。方寸壶中倾不尽，自家无日不春风。

注曰：此言得药之后景象也。大道易成，至人难遇。既遇至人，则一得永得矣。既已得之，苟不下手植立根基，是为自弃大道矣。金液还丹，既吞入腹，点化凡躯，以成

真人，便有自然景象。参同契云：淫淫若春泽，液液象解冰，从头流达足，究竟复上升。往来洞无极，怫怫被谷中。颜色浸以润，骨节益坚强。是皆美在其中，而睟于面，盎于背，畅于四肢，达于四体。四体不言而喻，是皆自然效征也。

日有合，月有合，穷戊己，定庚甲。

混然子曰：日月者，太阳太阴也。天有黄道，为度三百六十五度，四分度之一。其运转也，一日一周，日月行乎其间，往来上下，迭为出入，此所以分昼夜而定寒暑也。当冬至之节，一阳生于复，日从北行，月从南行。夏至之节，一阴生于姤，日从南行，月从北行。日行一日一度，至三十度，与太阴会。月本无光，借日之光，月行一日十二度有零，至三十日，行满周天之度，每月晦朔，与太阳同会所行之宫，日月合璧。晦象年终，朔象岁首。会而复离，离而复会，月因日以受其明。阳魂渐长，阴魄渐消，至初八日夜，阳半阴半，为上弦，至十五日夜，与日对照，为望，故圆。圆满之极，其理当亏。于是阴魄渐长，阳魂渐消，至二十三日夜，阴半阳半，为下弦，至三十日夜为晦，又复与日同会。此天之日有合，月有合也。及求于身，吾身一天地，亦有日月也。以身为乾坤，以坎离为药物，以日月运行为火候，行之吾身，与天地日月无不同也。当作丹时，运日月之双轮，簇阴阳于一息，日月归鼎，阴阳媾精，烹之炼之，结成圣胎，此吾身日有合，月有合也。了真子曰：玉池常滴阴阳随，金鼎时烹日月精是也。既明日月之合，必穷戊己之源。戊己者，中央土也。水火分为上下，木金列于东西。木为火母，金为水母，若非戊己之功，水火不能既

济,金木不得归并。当施化之际,是用戊已从坎起,进之以阳火,己土从离降;退之以阴符,摄回四象而同炉,此戊己之功也。既穷戊己之理,必定庚甲之方。庚,西方金也,情也,虎也。甲,东方木也,性也,龙也。言人之情,好于驰骋,见物即逐,如虎猖狂,故每伤于性。性被情迷,不能为主,如龙奔腾,故二物间隔。大修行人,制之不难。遇此时,正好下手施功,须仗黄婆媒合,旋斗柄之机,一息之间,即得金木归并,情性合一,龙虎入鼎,心虚湛然,此所以定庚申也。丹家妙用,宜乎生甲生庚,学者不可不知也。

沧溟日有合月有合诗曰:日魂阳髓出东方,为吸阴精酉位藏。金水两平逢二八,自然合璧有重光。月魄阴精照兖川,为含阳髓即东旋。后弦前共前弦后,一月相交一次圆。

注曰:此言大丹药物法象之妙用也。日月为金丹之功用大矣。日出东方,月出酉位,月自初三日生魄,与太阳之光相近,日近一日,故近日光而生光。至于初八日上弦,恰受太阳之光一半明,月至此上弦平如绳,而上弦金半斤也。自初八日以后,直至十五日,则受尽太阳之光,与日相望,则月魄光明圆满,照于东方,至此则日月对照也。自十六日以后,月与太阳相远,日远一日,故退日魂而无光。至于二十三日下弦,恰退太阳之光一半明,月至此下弦平如绳,而下弦水半斤也。自二十三日以后,直至二十九日,则退尽太阳之光,与日不相见,则月魄晦而光灭,乃东北丧明之时也。至初三日则复如初,而一月一合璧也,故药物则而象之。修炼大丹,不过按日月盈亏之象,则阴阳消长之机。苟能悟此,则药物在此矣。冬至在此矣。下手在

此矣。采取在此矣。火候在此矣。抽添在此矣。沐浴在此矣。凝结在此矣。元哉妙哉！必须口授，非楮笔之所敢泄也。天谴可不畏乎？

穷戊己定庚甲诗曰：戊为真土中宫数，癸是天元真一精。穷取两般能制伏，丹基从此可经营。 甲为卯位青龙木，庚是西方白虎金。能使虎龙归一处，黄芽白雪不难寻。

注曰：金丹之道，全仗五行四象八卦相资以成也。甲乃青龙之木，庚乃白虎之金。盖金木常有间隔之患，戊为真土中宫之数，癸乃天元真一之水，乃大丹之基也。还丹之本，莫大乎金水，金水必藉戊土以相制伏，然后丹道立矣。故定庚甲，则知金木有混融之妙；穷戊己，则知水土有制伏之功。造化玄微，天机深远，谁敢轻议？穷定二字，乃在我之机也。

上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。

混然子曰：人身夹脊，比天之银河也。银河阻隔，而有灵鹊作桥，故有鹊桥之说。人之舌，亦言鹊桥也。凡作丹之时，以黄婆引婴儿上升泥丸，与姹女交会，名曰上鹊桥也。黄婆复徘徊，笑引婴儿姹女同归洞房，必从泥丸而降，故曰下鹊桥也。黄婆婴儿姹女，非真有也，乃譬喻之说，无出乎身心意三者而已。默运之功，内仗天罡斡运，外用斗柄推迁。起火之时，觉真气腾腾上升，如潮水之初起，直上逆流，故曰天应星，地应潮也。丹经云：功夫容易药非遥，拨动天轮地应潮。是也。

沧溟上鹊桥下鹊桥诗曰：高驾虚空峻接天，金乌玉兔自盘旋。分明横驾秋江曲，只在平分上下弦。 真土根基叠砌成，蟾光到处水金平。只教婴姹常来往，此外谁堪向

上行?

注曰：上鹊桥，指上弦而言也。下鹊桥，指下弦而言也。即此二弦，共合金水二八之数。盖上鹊桥之下，下鹊桥之上，其中乃金水混融之地也。前弦之后，后弦之前，其中乃金水气旺之时也。金丹之妙，不过合二八两弦，金水之气而成，故有上下前后之别。婴儿居甲乙之乡，姹女居庚辛之地，北限壬癸之水，南隔丙丁之火，两情相慕，瞻望弗及，如牛女阻隔天河也。若欲聚会，必假桥梁以济往来，故牛女相会，必假鹊桥。而吕祖有云：曲江上见月华莹净，有个鸟飞。亦是喻上下两弦，月如鹊桥之形象也。既得聚会，则两情相恋，结为夫妇，变化玄珠成象矣。或者指鹊桥之中为玄关一窍，亦是一说。上下两弦，原出于此也。

天应星地应潮诗曰：天上三奇日月星，斗枢昼夜运天经。毫厘进退无差忒，正应金丹火候灵。中秋月魄十分圆，金旺潮洪出海门。内外与潮相应处，自家真气正朝元。

注曰：此言修炼大丹造化之妙，上稽天文，则应乎星辰；下察地理，则应乎潮候。天罡一曜，随月建以指方；斗枢一星，逐时辰而朝位。如亥时则指西北，子时则在正北。四七二十八宿，环列于天河之上；三百六十五度，经行于分野之中。流转无穷，周而复始，故能成阴阳，界寒暑，定四时，而成岁功也。海潮一日两次往回，随日月之出没，定子午之消长。自初三日，月生为始起，水日盛一日，至月半则极其盛大；自十六日，月缺为下岸，日减一日，至月晦则极其小矣。毫厘不差，时刻不易，故曰潮信也。此言人之一身，元气周流，往来上下，与天星海潮同一造化。修

炼金丹，进退符火，苟能法天地之转移，譬海潮之消长，不差不忒，则金液还丹，立可成矣。元枢歌云：地下海潮天上月，至哉言乎！而庐山皇甫真人观潮一词，尤为看破天地造化端的。并录于此，以为证据。百字令云：凿开混沌，见钱塘南岂，长江银壁。今古词人吟此景，谁解推原端的？岁去年来，日庚月甲，因甚无差忒，而今说破，要知天地来历。道散有一强名，五行颠倒，互列乾坤历。坎水逆流朝丙户，随月盈亏消息。气到中秋，金能生水，倍涌千重雪。神仙妙用，与潮无个分别。

起巽风，运坤火，入黄房，成至宝。

混然子曰：作丹之法，乃炼吾身真铅真汞也。铅遇癸生之时，便当鼓动巽风，搧开炉鞴，运动坤宫之火，沉潜于下，抽出坎中之阳，去补离中之阴，成乾之象，复归坤位。而止片饷之间，发火煅炼，铅清汞洁，结成空器金胎，历劫不坏。此所以入黄房，成至宝也。度人经云：中理五气，混合百神。十转回灵，万气齐仙。萧廷芝云：大药三般精气神，天然子母互相亲。回风混合归真体，煅炼功夫日日新是也。

沧溟起巽风运坤火诗曰：采得真铅入鼎中，更须烹炼虎和龙。玄关欲运坤宫火，橐籥须凭巽位风。西南真土是坤宫，大药根源产在中。运用自然文武火，一时凝结圣胎红。

注曰：东南为巽，西南为坤。巽属木，则能生风；坤属土，故有真火。然火无风则不能自运，必须假巽风以吹嘘之。盖东南与西南对，其为吹嘘易矣。钟离祖师云：炼药凭巽风。而杏林亦曰：吹嘘藉巽风。杏林之说，其云房之

意与：

入黄房成至宝诗曰：天然真土是黄房，采得真铅此内藏。固济更须行火候，炼成一块紫金霜。 真汞真铅炼得成，黍珠一粒重如金。此般至宝身中有，莫把旁门向外寻。

注曰：黄房，神室也，金鼎也，玉炉也，元关也，元牝也，真土也，鄞鄂也。总而言之，修炼金液还丹之鼎器也。既能采取先天铅汞之药，入黄房之中，起以巽风，运以坤火，依准符候，炼成至宝，大如黍米。既得此丹，可以长生久视，返老还童，点化凡躯，远游轻举，岂非天地至宝乎？黄房神室，须要认得端的分晓，方可下手修炼。或者铸金刻玉，皆非自然，安能气类相感哉？而龙虎上经，论至鼎器，则有磁石吸铁，隔碍潜通之说，可以默会于胸中矣。须要认得造化生成之巧，切不可以人为而得之。此窍无内无外，大包天地，细无不纳，盖不可执于内有，亦不可必于外无也。识造化者，必于真土中求其根蒂焉。得此则丹道立矣。以真土之色黄，故曰黄房，有幽密深邃之义也。

水怕干，火怕寒，差毫发，不成丹。

混然子曰：修真内炼之要，鼎中之火不可干，炉内之火不可寒。丹经所谓：金鼎常留汤火暖，玉炉不要火教寒是也。以外丹言之，凡作丹之时，行武炼文烹之功，大要调和火力。若用之太过，则火燥水干；不及，则水滥火寒。务在行之停匀，一刻周天，水火既济，鼎内丹结，自然而然也。若差之毫发，不成丹矣。仙师云：药有老嫩，火有斤两。学者不可不知。子真子有云：七返九还须识主，功夫毫发不容差。悟真篇云：大都全藉修持力，毫发差殊不作丹是也。

沧溟水怕干火怕寒诗曰：坎内天元真一精，须知丹向此中成。常教融液无枯涸，狞看黄芽旋旋生。汞铅无火不成丹，要识抽添造化难。鼎内温温常著意，莫教焰灭与灰残。

注曰：此乃造化自然之理也。修丹之要，实在水火。水性润下，故怕干；火性炎上，故怕寒。须要调停，无令有枯涸灰残之患，自然既济升降而成功矣。水火之用，其大矣哉！

差毫发不成丹诗曰：毫发差殊炼不成，怎教龙虎媾真精？龟飞蛇舞乖张盛，欲觅长生返害生。铅飞汞走不相投，火自炎空水自流。不得一珠成黍米，更于何处结丹头？

注曰：采取药材，调停水火，全在功夫准绳造化。差之毫厘，谬以千里。反掌有铅飞汞走之患，撚指有虎斗龙争之险。婴儿远去，姹女逃亡，欲要返还，霄壤殊绝。故契云：飞龟舞蛇，愈见乖张。不知何处可以结丹头也。修炼之士，其可忽睹？

铅龙升，汞虎降，驱二物，勿纵放。

混然子曰：铅者，坎中一点真阳，谓之龙也；汞者，离中一点真阴，谓之虎也。凡作丹之时，飞戊土抽坎中之铅，木生火而炎上升泥丸。龙从火里出，故曰铅龙升也。用己土摄离中之汞，金生水而流下降丹田。虎向水中生，故曰汞虎降也。擒捉之功，非加武火之力，则铅龙不升；非用文火之力，则汞虎不降。一息周流，妙在坚刚著力。擒龙虎入鼎烹炼，化为玉浆。故曰驱二物，勿纵放也。张紫阳云：西山白虎正猖狂，东海青龙不可当。两手捉来令死斗，化成一块紫金霜是也。

一壑居士曰：铅本沉重，而下坠为白虎。因坎宫真一之精，原自乾宫泄来，铅因得汞，发举真一之水而上腾，故曰铅龙升。汞本飞扬，而上腾为青龙。因离宫正阳之气，原自坤宫换去，汞因得铅，变化纯阳之气而下坠，故曰汞虎降。西山之虎，猖狂难擒；东海之龙，狞恶难制。惟驱龙就虎，驱虎降龙，二物和合，勿使纵放，则龙虎两弦之气，同归一穴而成丹。

沧溟铅龙升汞虎降诗曰：铅象如龙法最灵，窈冥恍惚本无形。要知采取无中有，只是先天炁上升。汞本西方白虎精，与龙相会便交并。壶中景象般般有，升降阴阳自准绳。

注曰：铅，先天也，其升如龙；汞，后天也，其降如虎。龙升虎降，相遇于中宫，须臾作吟啸之声，顷刻有交媾之象，龙吞虎髓，虎啖龙精，故能于恍惚窈冥之中，产成元珠之宝。古歌曰：五行不顺行，虎向水中生。五行颠倒术，龙从火里出。此乃是造化至妙之机，修炼之士，必先洞明此理，则金液自然返还矣。

驱二物勿纵放诗曰：二物无非汞与铅，一时采取向先天。擒来手内明生杀，虎伏龙降软似绵。擒得来时要谨持，莫教容易落危机。龙狞虎恶牢拴系，铅汞同炉永不飞。

注曰：此接上文言也。当其龙虎升降交媾之时，便当依时采取以为药物。二物即铅汞也，既擒入手，龙虎其可以纵放哉？然后闪入黄房之中，牢加拘系，密以隄防，使之相吞相啖于元关之中，而自然降伏。故紫阳云：西山白虎正猖狂，东海青龙不可当。两手捉来令死斗，化成一块紫金霜。又云：既驱二物归黄道，争得金丹不解生。正谓此尔。

产在坤，种在乾，但至诚，法自然。

混然子曰：张紫阳云，要知产药川源处，只在西南是本乡。此所以言吾身西南，乃坤位也。人腹为坤，人首为乾。坤居下为炉，乾居上为鼎。金丹大药，产在坤，种在乾。凡作丹采药之时，必从坤位发端，沉潜尾穴，温养见龙。当如武火，逼逐真阳之气，逆上乾宫交媾，复还坤位而止，猛烹极煅，结成至宝。故曰：产在坤，种在乾。其中复有先天产药之时，观心吸神，握定不泄，皆助火候之力，古仙往往秘而不言。此最上机关，人谁知之？行持之间，或在存诚。野战防危，法天象地，应化自然。故曰：但至诚，法自然也。

一壑居士曰：金液大丹，本是先天乾金。而先天坤土，又生乾金。及乾体破而为离，坤体遂实而为坎。坎中一点先天真一之炁，虽居北方，而产水之源，则在西南之坤方。故曰：产在坤。取坎中之一，补离中之二，复还乾体，即为金丹。故曰：种在乾。但至诚无息，一升一降，法天地之自然；一往一复，法日月之自然而丹结矣。

沧溟产在坤种在乾诗曰：药产西南正在坤，一轮明月照昆仑。金精壮盛时须采，乌兔从教自吐吞。　大药金丹本不难，全凭铅汞入元关。分明采取坤家种，种向乾宫结大还。

注曰：坤位西南，乾居西北，此乾坤对立生成之象也。药物产于坤宫真土之乡，而坤乃水土长生之地。以坤宫真水，种向乾家老金之宫，而金乃水母，而金又能生水，金水相生而成药祖也。夫乾，阳也，父也，天也；坤，阴也，母也，地也。吾身未生以前，而乾父一点先天之炁，已产于坤母腹内；既生之后，又与我同生于一身之中，既是寄种乾宫

矣。吾身即乾父也，但能于身求母腹内元得一点先天之炁，复种于吾身交感之宫，此乃返本还源之妙道也。紫阳云：依他坤位生成体，种向乾家交感宫。其造化深矣，元妙矣。

但至诚法自然诗曰：万般作用谩施功，总与金丹事不同。但要至诚无间断，自然大道在其中。 大道虚无法自然，自然之外更无玄。致柔专气婴儿样，饥即求餐困即眠。

注曰：大药还丹，非天下至诚者，其孰能与于此哉？道本无为，有为则非道矣。此喻修丹之士，在主乎一至诚不息而行，但取法自然之造化而已。且日月之盈亏，寒暑之来往，星辰之转运，是孰使之然哉？此乃自然之造化耳。学者体此，则大道自然成矣。

盗天地，夺造化，攒五行，会八卦。

混然子曰：提挈天地，握定阴阳，攒簇五行，会合八卦。此神仙之学也。天地者，即乾坤也。造化者，即阴阳也。五行者，金木水火土也。八卦者，乾坤坎离震巽艮兑是也。且夫天地之大，造化之深，五行分布，八卦环列，以何术能盗之夺之？攒之会之？盗者窃也，夺者取也，攒者簇也，会者合也。此言丹家之法，妙在口传。凡作丹真诀，只在些儿消息。待时至气化，药产神知，便当闭气关，塞兑户，斡天罡，旋斗柄，运符火之一息，簇三千六百之正气，回七十二候之要津，颠倒五行，会合八卦，总归土釜，牢固封闭。须臾调燮火发，武炼文烹，结成圣胎。所以一刻功夫，夺一年之节候。丹经云：人心若与天心合，颠倒阴阳只片时。此即一呼一吸，能夺造化。人一日有一万三千五百呼，一万三千五百吸。一呼一吸为一息，则一息之间，潜

夺天运一万三千五百年之数。一年三百六十日，四百八十万息，潜夺天运四百八十六万年之数。于是换尽阴浊之躯，变成纯阳之体，神化自在，聚则成形，散则成风，出有入无，隐显莫测，岂不奇哉！

一壑居士曰：凡作丹要诀，只在些儿消息。大修行人，入室下功，闭风关，塞兑户，斡天罡，旋斗柄，猛烹极炼，结成圣胎。则一息之火符，盗天地一万三千六百之正气；一时之功夫，夺造化一年七十二候之要津。阴阳变合为五行，攒金木水火于戊己二土之内；坎离周流于六卦，会震兑巽艮于乾坤相括之中。而天地造化，五行八卦，合而为一矣。

沧溟盗天地夺造化诗曰：窃取乾坤日月精，炼成大药片时灵。其机神鬼难窥测，妙在阴符一卷经。时中有刻最元元，一刻功夫应一年。夺得真铅归掌握，方知我命不由天。

注曰：黄帝阴符经云：天地，万物之盗。万物，人之盗。人，万物之盗。又曰：其盗机也，天下莫能知。君子得之固躬，小人得之轻命。而崔公乃曰：盗天地，夺造化，何哉？盖人为万物之灵，故能若是也。夫修炼金丹，全藉天地造化以成其功，采日月之精华，法乾坤之炉鼎，按周天之星象，行卦气之符火，准日月之弦望，隔阴阳之子午。故能年中取月，月中取日，日中取时，时中取刻，蹙一年造化于一日之内。乃于一刻之内行一年之功，盗天地，夺造化，孰有大于此者？神圣哉！元妙哉！

攒五行会八卦诗曰：青龙白虎定东西，北坎南离造化齐。水火木金并四象，共归真土属刀圭。先把乾坤作鼎

炉，坎离药物定锱铢。更将震兑分龙虎，艮巽刚柔合火符。

注曰：攒簇五行，会合八卦。此大药之法象也。五行以土德为宗，八卦以乾坤为祖。东木西金，南火北水，皆藉中宫之土以成其用。坎离药物，震兑龙虎，艮巽火符，皆会于乾坤一鼎之内。此造化归中之妙也。而紫阳云：东三南二同成五，北一西方四共之。戊已自居生数五，三家相见结婴儿。知此，则攒簇五行，会合八卦之理明矣。

水真水，火真火，水火交，永不老。

混然子曰：水居北方，在卦为坎，在身为肾。火居南方，在卦为离，在身为心。水中藏火，火中藏水，人心中一点真液，乃真水也。肾中一点真阳，乃真火也。水火分于上下，何由而交乎？必假戊己真土，擒制逼逐，得其真火上升，真水下降，同归土釜。水火既济，结成金丹。一气纯阳，与天齐寿。故曰：水火交，永不老也。

沧溟水真水火真火诗曰：乾坤真水不离身，远在先天著意寻。采得来时元不远，分明坎内一爻金。 真火无根本自如，初非钻木费吹嘘。阴符阳火皆由此，坎内阳爻是后初。

注曰：坎，水也；离，火也。皆非真水也，非真火也。坎中藏一昼之阳，离中藏一昼之阴。坎水之阳，真火也；离火之阴，真水也。斯为真火真水之源，初非钻木而求，方诸而取者。紫阳云：取将坎位中心宝，点化离宫腹内阴。后此变成乾健体，潜藏飞跃尽由心。水火之妙，皆是阳中阴，阴中阳也。

水火交永不老诗曰：水升火降入黄庭，交媾真精结窈冥。若遇元珠如黍米，龟蛇自是合其形。 水火端然合圣

机，刀圭入腹寿无期。纵教沧海桑田变，自在壶中总不知。

注曰：火性炎上，水性润下。天地造化，生成不易之理也。今坎中之水却在上，而离中之火却在小。此乃颠倒阴阳之妙也。火升水降，自然交合，盖阴气上升而为水，阳气下降而为火，故能交媾二气，而炼铅汞之丹。譬之地气上升而为雾，天气下降而为露，故能滋生万物，而成造化之功。太上曰：天地交合，以降甘露。验之人身，水火周流于一己之内，得其交媾，则龟蛇合形，神气归穴，返老还童，与天地同其长久。庄子所谓长生上古而不老者是也。

水能流，火能焰，在身中，自可验。

混然子曰：水在上，故能流润于下；火在下，故能炎焰于上。此天地水火升降自然之理。人身作丹运用之时，亦复如是。故曰在身中，自可验也。

一壑居士曰：水在上，能流而润下；火在下，能焰而炎上。此天地水火升降自然之理。金丹之道，水本下，而壬水上行，反在于上，故能流；火本上，而丙火下行，反在于下，故能焰。其流其焰，在身中，自可验也。

沧溟水能流火能焰诗曰：水性能流北坎乡，隄防失节致怀襄。能求真土相擒制，滋养元芽渐渐长。南离真火妙无形，真水相须道乃成。制伏若无颠倒术，汞铅烧竭煮空铛。

注曰：水流火焰，自然性也。水无土而制之，则滥；火无水而制之，则燥。使之无太过不及之患，则在修炼之士调停尔。而易曰：水流湿，火就燥，云从龙，风从虎。本乎天者亲上，本乎地者亲下。亦各从其类也。能知水火相须

相济之妙，则金液还丹之道备矣。崔公至此重叠发明水火之秘，盖欲使学者深切究竟其根源也。

在身中自可验诗曰：水火周流在一身，若于外假总非真。却如贪爱他人宝，不识吾家无价珍。 人身各有一坤乾，动静无非合自然。毫发不差还可验，不须天外更求天。

注曰：此承上文言也。真水真火，不离一身之中，初非外而求之。苟不洞明其源，则将有错认之患。夫人一身，自有天地，耳目之视听，手足之运行，血脉之往来，真气之升降，语默之动静，无非真水真火之妙用存焉。验之一身，尽在其中矣。

是性命，非神气，水乡铅，只一味。

混然子曰：性即神也，命即气也。性命混合，乃先天之体也。神气运化，乃后天之用也。故曰是性命，非神气也。修炼之士，欲得其性灵命固，从下手之初，必采水乡铅。水乡铅者，坤因乾破而为坎，坎水中有乾金。金为水母，母隐子胎，一点真阳，居于此处。遇身中子时阳动之际，急急采之。紫阳所谓铅遇癸生须急采，采时须以徘徊之意。引火逼金，正所谓火逼金行颠倒转，自然鼎内大丹凝。只此一味，为大道之根。云房云：生我之门死我户，几个醒醒几个悟。夜来铁汉细寻思，长生不死由人做。指此一味，直欲世人于此寻之，方是炼丹之本。丹经云：好把真铅著意寻，华池一味水中金是也。

一壑居士曰：性即神，命即气。性中之神，在天为电光，在地为水光，在日为阳光，在月为金光，在人为神光，此神光乃先天乾金之光。无极之始，鸿濛未判，混混沌沌，止知其为乾。及动而生阳，静而生阴，始知其为乾，又知

其为坤。乾坤交媾之后，破乾为离，破坤为坎，而先天之乾，走入坎中。坎中之一，原自乾中泄来真种子，在天者成性，在地者立命，遂有性命之分。故金花真种子，是性亦是命。何者为神？何者为气？若不能见此坎中真一之命，必不能见此离中本来之性。乾金即水中金，金即铅，铅即水，可见能留得性命，只是水乡铅一味而已。云房丹诀云：铅铅水乡灵源，庚辛室位属乾。尝居坎户，隐在兑边。生天生地，生人生万物，皆不能外此先天之铅。修金丹者，岂可外此先天之铅而立性命哉！今人不知性命一原之理，执定修性一边，自谓明心见性，不知非金丹之道性，先离幻躯而逝矣。将何由而得见乎？

沧溟是性命非神气诗曰：性命初非是两门，当知性命互为根。若能修命兼修性，方合金丹大道真。 真铅真汞采先天，妙用分明在目前。神气若将为药物，蟾光何事照西川！

注曰：性，火也；命，水也。性命。水火之本源也。或者以气为水，以神为火，似是而实非也。当知性命之理，虽曰两途，其实本同一处。命无性则何以生？性无命则何以立？须要性命双修，打成一片，则混合而为一物。性命即铅汞，铅汞即性命，性命即神气，神气即性命。但觉可聚而不可散，可合而不可离。或者指禅家为性宗，指金丹为命宗，性命本一，强分为二，惑矣！但看紫阳悟真一书，则知性命有不可偏废之理，其要只在采取真铅真汞以为药祖，其非神气也必矣。妙用分明，只在眉毛眼睫之边，人不知耳。蟾光即是药物，西川乃金是本乡，药物所产之地也。近世李玉溪丹房致语，最说得性命神气之理的当。学

者其味之。

水乡铅只一味诗曰：用铅须用水乡铅，只要身中药物全。流入黄房成至宝，更须火候合周天。　真铅一味结丹头，玉汞金砂莫外求。若用其他形象物，自然气类不相投。

注曰：一点先天真炁，即真铅也，产于坎宫真水之中。坎，水乡也，而坎中一画之阳，真铅是也。盖于坎中采取真铅，入于黄房之内，炼成还丹。故曰：金液大丹，只此一味而已，更无其他外求非类别物也。若用丹砂水银，五金八石，灰霜草卤之类，则与天地相辽绝矣。参同契云：植禾当以黍，覆鸡用其卵。燕雀不生凤，狐兔不乳马。水流不炎上，火动不润下。欲作服食仙，宜以同类者。乃知水乡一味真铅，只在一身之中，初非求于一身之外也。海蟾云：炼丹须用水乡铅，只此一味，乃还丹之根蒂也。

归根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸。

混然子曰：作丹妙用，要明元关一窍。一性正位，万化归根。复命之道，必由三关而转。故曰归根窍，复命关也。当复命之时，飞神海底，存火薰蒸，精化为气，拨动顶门关捩，从尾闾徐徐提起，直上泥丸交媾，炼气化为神，神居泥丸为本宫，则有万神朝会。故曰贯尾闾，通泥丸也。大师汪真君奥旨云：夹脊三关透顶门，衔花骑鹿走如云。捉花骑鹿踏云去，霍地牛车前面迎。黄庭经云：子欲不死修昆仑。还元篇云：悟道显然明廓落，闲闲端坐运天关。道德经云：归根曰静，静曰复命。其说是矣。

一壑居士曰：作丹妙用，全在元关一窍。而问何者为关？何者为窍？则无一人能明者。此仙学之所以难也。崔公直指关窍为二。果有二乎？太上云：归根曰静，静曰复命。

归根复命无二理，则关窍亦无二矣。又云：谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。人之一呼一吸，呼接天根，吸接地轴，息息归根为归根。而玄牝之门，为归根窍，息息归根，气入身来，谓之生，自能复命。知归根窍，则知复命关矣。盖自发气之源，则曰窍；自气由此而升降，则曰关。自升气上传，则曰玄关一窍。非窍自窍，关自关也。关窍之路有二：一由夹脊过双关，透顶门，此督脉所行之路。一由玉池过重楼，入绛宫，此任脉所行之路。知此关窍，则任督二脉河车之路可通。当归根复命之时，飞神海底，存火熏蒸，炼精化炁，拨动顶门关捩子，从尾闾徐徐提起，直上泥丸，而炼气化为神矣。泥丸，神之本宫，神居泥丸，则万神朝会，子欲不死修昆仑，正此之谓也。

沧溟归根窍复命关诗曰：一窍之中两窍存，金丹还返是归根。其间空洞元无物，虎髓龙精自吐吞。修炼须知复命关，不知此窍亦如闲。大包天地无边际，细纳乾坤黍米间。

注曰：归根窍，复命关，即天地根，玄牝门也。夫此一窍，在人身中，视之不见，听之不闻，搏之不得，恍恍惚惚，窈窈冥冥，至亲至近，动静语默，常与人俱，而人自不知也。此一窍实分二窍，故曰玄，又曰牝焉。此乃人身中虚灵不昧之地，先天圣父圣母之灵根系焉。盖采先天一点真铅，实自此出。炼而成丹，复归在内，故曰归根窍，复命关。其中空洞无物可容，但有真龙真虎，自相吞吐真精于其内尔。修炼之士，于此采先天造化之根以为药祖，炼一粒黍米之宝以成还丹，使之复归其根，即是返本还元之妙。既归其根，则可复其命矣。太上曰：夫物芸芸，各归

其根，归根曰静。

贯尾闾通泥丸诗曰：真气周流贯尾闾，曹溪何必用牛车。三关直上皆通透，不是旁门转辘轳。泥丸一窍达天门，直上虚皇玉帝尊。此是真人来往路，时时跨鹤去朝元。

注曰：此言人身中真气周流，下贯尾闾，上通泥丸，循环而毂转也。三宫升降，上下往来，无穷不息，与造化同流转，此乃真铅上升之景象。既知此时，便可采取。过此以往，药物无用。泥丸一穴，即天门也。黄庭经云：天中之宅精谨修，灵宅玉帝既清静。此言脱胎神化，必自此窍而出入也。

真橐籥，真鼎炉，无中有，有中无。

混然子曰，橐者，虚器也，鞴也；籥者，其管也，窍也。言人昼夜一呼一吸之气，气为之风，如炉鞴之抽动。风生于管，炉火自炎。久久心息相依，丹田如常温暖，此吾身有真橐籥也。道德经云：天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出是也。鼎者，乾也，性也；炉者，坤也，命也。既鼓动吾身之橐籥，必采药物以入鼎。采药之时，加火之功，以性斡运于内，以命施化于外，片饷之间，乾坤合一，神气交会，结成还丹，以为圣胎。故曰真鼎炉也。既得还丹成象，以文火温养，虚心以守其性，实腹以养其命。恍惚窈冥之中，无中生有，有中生无，此即静极复动，动极复静。故曰无中生有，有中无也。

一壑居士曰：无底曰橐，橐者，虚器也，鞴也。橐之管曰籥，籥者，行气之具也，窍也。自天地论：地为炉，天为鼎。自人身论，腹为炉，首为鼎。自外丹论，下为炉，上为鼎。自内丹论，坎为炉，离为鼎。真铅无体，而水中生金，

无中有也;真汞有形,而见火则飞,有中无也。言人一呼一吸之气,息息归根,如炉鼎中鞴之抽动,风生于管,其火自炎,丹田之中,时常温暖,是为真橐籥,真鼎炉。有此真橐籥,真鼎炉,将见真铅自无而成于有,真汞自有而化于无。以有制无,以无制有,而药自生,丹自结矣。

沧溟真橐籥真鼎炉诗曰:元牝之门自阖开,须凭橐籥运风雷。若将呼吸为关键,怎得黄房结圣胎? 真鼎真炉内外通,有根有蒂有无中。须寻造化生成巧,死户生门总不同。

注曰:橐籥,陶铸炉冶开阖风火之具也。鼎炉,修炼金丹大药之神室也。人身之中,岂有真橐籥鼎炉焉?乃元关一窍是也。铅汞之源,造化之根,元牝之门,尽在此矣。橐则开,而籥则阖,譬之儿在母腹中,随母之气,母呼亦呼,母吸亦吸,分明如橐籥自然开阖也。鼎炉有根有蒂,无象无形,不可以外求,不可以内取,须认得自然生成之功,则易于用力矣。修炼之要,岂外乎此哉?此言金液还丹,在鼎炉之中,自升自降,上下往来,随元牝之开阖,如橐籥之运用,自然成象矣。又当知药物根源在乎内,安炉立鼎却在外,抽添运用在乎外,元珠成药在乎内,此处不可不参究也。

无中有有中无诗曰:先天一炁本无虚,采得来时结黍珠。此是金丹元妙处,无中有有是真无。 大药灵源妙更玄,用之不见即先天。有中无有为真有,只是些儿汞与铅。

注曰:此言先天铅汞之妙也。大药产于虚无空洞之中,求其眹兆无有焉。及其成丹,则能升腾变化而不可

测，即无中有，有中无之妙。则知无中有，乃为真有；有中无，乃为真无。紫阳云：见之不可用，用之不可见。此皆造化至元之理，不可以言传而可以心悟也。

托黄婆，媒姹女，轻轻地，默默举。

混然子曰：黄婆姹女，皆强名也。黄婆者，坤土也，即戊己土也，又言意也；姹女，兑金也，兑为少女，金隐水中。凡作丹，必托黄婆为媒，通姹女之情，以戊土藏火，大遁金行。当起火之初，受气日柔，要当拨转顶门关捩，从尾闾穴轻轻地默默而举，须臾火力炽盛，河车不可暂停，运入南宫，复还元位，嫁与金公而作老郎。崔公苦口叮咛，以谓世人不达还丹之旨，故喻托以黄婆，媒于姹女，直欲世人晓此理也。悟真篇云：姹女游行自有方，前行须短后头长。归来却入黄婆舍，嫁个金公作老郎是也。

一壑居士曰：黄婆者，坤土也。土色黄，坤为老阴，故曰黄婆。姹女者，离宫地二火也。离为中女，乃宅中之女，故曰姹女。而婴儿则坎中之一也。姹女阳中之阴，其性尝恋婴儿；婴儿阴中之阳，其情尝恋姹女；为水火间隔不能相交。惟坎水藏戊，戊土化火，得此戊土，火逼金行，婴儿方能上升离宫。又得离宫己土下行，姹女与婴儿相会，结为夫妇，同归黄庭土釜之中，而金丹结矣。总之婴儿者，金也，水也，情也；姹女者，木也，火也，性也。黄婆者，戊也，己也，意也。不过运吾之意，使金之情，归水之性，水之情，归火之性而已。当起火之时，受气尚柔，太急恐伤阳，太缓恐伤阴，只宜轻轻用意，而不著意，调息绵绵，随其上下往来，默默而举可也。

沧溟托黄婆媒姹女诗曰：牛郎织女渡银河，间隔恩情

岁月多。夫妇欲期欢会处，只须媒合托黄婆。姹女妖娆性最灵，婴儿二八正青春。黄婆媒合为夫妇，产出明珠无价珍。

注曰：婴儿居北，骑白虎以东旋；姹女处南，驾青龙而西转。中被木金间隔，两情相恭，不能自为聚会，必托黄婆媒合，始得男女同居，阴阳相恋，合成夫妇，故得相生，变化无穷。黄婆，即真土也。以其色黄，故名焉。学者切不可泥此，而妄自揣量，向外求也。言真铅真汞上升之时，必须用意，以法采取，而归之黄房中，至宝成矣。

轻轻地默默举诗曰：汞结铅凝受气初，无为无作是功夫。轻轻不可分毫力，夺得骊龙颔下珠。默默无为只守中，周天火候合参同。无为还自有为得，举动无非合圣功。

注曰：此言得丹之后，进退符火之妙法也。以日论之，朝屯暮蒙，以终既未。以月论之，子复亥坤，运用无穷，周而复始。及其抽添进退之时，沐浴形德之际，虽鬼神不能测其机，天地不能出其外也。轻轻运动，默默举行，自然成功，无为无作，动合天地之妙。与其他旁门小法，吐纳存想之类，大有迳庭矣。

一日内，十二时，意所到，皆可为。

混然子曰：意者，性之用，即真土也。一日之内，十二时辰，有一年之节候，自子时至辰巳六时属阳，自午时至戌亥六时属阴。一阳来复，身中子时也；一阴生姤，身中午时也。且夫水火间于南北，木金隔于东西。此四象何由而合？必假意以通消息。是以天地造化，一刻可夺。一日之内，十二时中，无昼无夜，念兹在兹，常惺惺地动念以

行火，息念以温养火，此所以意所到，皆可为也。

沧溟一日内十二时诗曰：一日功夫一岁同，晨昏符火定屯蒙。须知更有时中妙，不在全行百刻功。一日平分十二时，阴符阳火莫差池。若能悟得时中刻，片饷功夫立圣基。

注曰：一日之内，十二时辰，自子至巳为阳，自午至亥为阴。修炼之妙，攒一年造化于一日之内，以十二月归于十二辰之时，分毫不差，春夏秋冬，二分二至，无不共焉。故曰年中取月不用年，月中取日月徒然，日中取时易日（此上一句疑有脱字）时中有刻而玄玄。乃知采取只在片时，元妙无过半句。此须盟授，不可妄传。

意所到皆可为诗曰：此意分明即念头，念头动处便堪修。超凡入圣皆由我，正是归根复命秋。人人有分无差别，个总缘成总不殊。若向此中能用意，神仙都不择贤愚。

注曰：此言一日之内，十二时中，皆可修为也。盖一日之中，自有一年之造化。每日一阳初生之时，皆可下手修炼。阳生，非独指子时也。道光曰：炼药不用寻冬至，身中自有一阳生。马自然曰：不刻时中分子午，无爻卦内别乾坤。此乃圣人盗天地夺造化至妙之机。故阴符经云：知之修炼，谓之圣人。乃知子午乾坤，周天火候，皆在一日一时一刻之中。故一年三百六十日，计四千三百二十时，除卯酉沐浴共七百二十时，止有三千六百时，乃所以应三百六十日。则是簇三千六百之正气，应乾之策二百一十有六，坤之策一百四十有四，除牝牡四卦以为六十卦之作用，故乾坤二卦之策，合三千六百。每一时准二十

铢，为一两之火，一月除卯酉合七千二百铢，一年合八万六千四百铢，准二百二十五斤之火。大而包之，小而乘之，则夺八十六万四千之正气，计二千二百五十斤之火，而大丹成矣。然后换尽凡躯，自然神化，故能与三气合德，九气齐并，而与天地相为终始也。乃知人人有分，个个元成。苟悟此机，立跻圣地，岂有贤愚间哉！

饮刀圭，窥天巧，辨朔望，知昏晓。

混然子曰：饮者，宴也；刀者，水中金也；圭者，戊己真土也。言作丹采药之时，必采水中之金，金不得自升，必假戊土化火，逼逐金行，度上泥丸。金至此化为真液，如琼浆甘露，落于黄庭。宴之味之，津液甘美，故曰饮刀圭也。窥者，观也。言能观天道运化之功，遂执天而行，旋吾身斗柄之机，一刻之间，能夺天地造化。故曰窥天巧也。阴符经所谓观天之道，执天之行。尽矣。纯阳诗曰：纵横北斗心机大，颠倒南辰胆气雄是也。辨朔望者，以一岁言之，冬至为朔，夏至为望；以一月言之，初一为朔，十五为望；以一日言之，子时为朔，午时为望；以一时言之，初一刻为朔，正一刻为望；以六十四卦言之，复卦为朔，姤卦为望；以一身言之，尾穴为朔，泥丸为望。子宫进火为朔，午位退符为望。既明此理，又无知其昏晓。昏者，暮也；晓者，朝也。于卦有朝屯暮蒙之理，一卦六爻，颠倒用之，遂为两卦。朝屯，一阴生于下；暮蒙，一阳生于上。一阳一阴，一进一退，人身运化与天地同也。达此理者，可以长生久视，与钟吕并驾同日而语矣。有何疑哉？

沧溟饮刀圭窥天巧诗曰：一粒刀圭炼入神，大如黍米值千金。只消半盏鸿濛酒，饮处何须更鼓琴。丹成金鼎

粲云霞,不比丹砂长汞芽。天巧岂容窥窍妙,成功无不离黄家。

注曰:刀圭即金丹也。刀圭一粒,大如黍米,结于浑沌之中,鸿濛之内。火候既足,元珠成象。于是凿开混沌,擘裂鸿濛,方见金丹、无中生有之妙。饮之入腹,变化无方。参同契云:巨胜尚延年,还丹可入口。金性不败朽,故为万物宝。术士服食之,寿命得长久。土游于四季,守界守规矩。金砂入五内,雾散若风雨。熏蒸达四肢,颜色悦泽好。发白皆变黑,齿落生旧所。老翁复丁壮,耆妪成姹女。改形免世厄,号之曰真人。则知金液还丹,不同凡药。苟不凿开浑,沌,擘裂鸿濛,则何以窥见天地之至宝,无中生有之象哉?紫阳云:敲竹唤龟吞玉芝,鼓琴招凤饮刀圭。近来透体金光现,不与凡人话此规。翠虚篇云:更将一盏鸿濛酒,饵此刀圭壮颜色。则知服饵之深妙矣。然天之所秘,而非人莫泄也。

辨朔望知昏晓诗曰:朔望工夫要辨明,须防金水有危倾。履霜必至坚冰渐,谨守新阳一脉生。 周天火候极元微,昏晓抽添要得知。始起屯蒙终既未,自然运转合天时。

注曰:辨朔望,则知日月盈亏之妙;知昏晓,则知符火进退之时。朔日月丧明,望日月圆满。望后渐渐亏,至晦则复灭矣。朝屯暮蒙,以迄既未,周而复始,循环无端。此则周天火候之造化,毫发差殊,不作丹矣。

识浮沉,明主客,要聚会,莫间隔。

混然子曰:浮者,汞也;沉者,铅也。离汞居上曰浮,坎铅居下曰沉。修丹之诀,沉者必使其升,浮者可使其

降，故曰识浮沉也。既识浮沉，须明主客。主者，命也；客者，性也。有身则有命，有命则有性。性依命立，命从性修。是以命为性之母，故为主；性为命之子，故为客。目逐之间，借身为用，仙师所谓饶他为主我为宾是也。既明主客，以铅汞而同炉，主客而同室。绵绵若存，于二六时中，回光返照，打成一片，遍满太虚。若夫时至气化，机动籁鸣，火从脐下而发，水向顶中而生，其妙自有不期然而然者。孔子所谓道也者，不可须臾离也。可离，非道也。程子亦云：心常要在腔子里。虚靖天师曰：神若出，便收来，神返身中气自回。如此朝朝还暮暮，自然赤子产真胎。此所以要聚会，莫间隔也。

沧溟识浮沉明主客诗曰：炼丹须要识浮沉，不识浮沉莫妄寻。金水不调空著意，汞飞铅走谩劳心。造化须明主共宾，主宾定位别疏亲。后天造化无非客，认得先天是主人。

注曰：铅沉汞浮，故龙升虎降。既识浮沉之理，必明主客之机。乃知先天为主，后天为客也。故紫阳云：用将须分左右军，饶他为主我为宾。劝君临阵休轻敌，恐丧吾家无价珍。乃知修炼不识浮沉，不明主客，则飞铅走汞，火燥水寒，乖异浸生，隆冬盛暑，长夏霜雪，风雨不节，水旱相仍，天见其怪，山崩地裂，婴儿远窜于殊方，姹女逃亡于异域。欲求还返，其可得乎！

要聚会莫隔诗曰：离坎精神南会北，虎龙魂魄合西东。总归戊己常相会，尽在元关一窍中。水火差殊灵不干，木金间隔岂成丹？这些元妙蒙师指，魂魄精神意一团。

注曰：金丹之道，不过会五行八卦造化而成也。东方青龙，西方白虎，南方朱雀，北方玄武，丙丁神火，壬癸神水，虽各处于一方，皆欲归于真土。故常要聚会，而不使之间隔也。修炼之士，能使金木水火土，聚会一处，精神魂魄意，炼作一团，则自然金木混融，水火既济而成功矣。石杏林云：意马归神室，心猿守洞房。精神魂魄意，炼作紫金霜。而吕祖云：辨朔望，知水源清浊。木金间隔，不因师指，此事难知。方知神仙之言，不为妄也。

采药时，调火功，受气吉，防成凶。

混然子曰：采药时者，乃身中一阳来复之时也。于斯时，则当闭关行火之功，妙在调燮停匀，从三关运转一举之时，周流复位，万气凝真。当此之时，独受于我神之畅快，喜庆难言，故曰受气吉也。行火退符之间，务在存诚，一念不可间断，设或纤毫差失，遂成凶矣。密意防护，不可不谨，是用野战防危，故曰防成凶也。丹经云：配合虎龙交媾处，此犹如过小桥时是也。或曰：性静无为，要坐便坐，要眠便眠，何必辨采药调火？盖不知有造化者耳，未足与议也。

沧溟采药时调火功诗曰：三五中秋月正圆，便须急采癸生铅。此时自有先天药，只要知他望后前。 采得真铅入鼎炉，须调火候用功夫。纵然有药而无火，怎得空悬一宝珠。

注曰：采药有时，不得其时，不可妄为也。试观天上之月，至中秋而极盛，大概金旺在酉，而金能生水，故月圆而潮大也。此天地造化至妙之处。夫一身之中，真气有盛大之时，与潮相似，自涌泉而升泥丸，周流六虚，盘旋上

下，盎然如春，不可以象喻。人汩于事物之交接，溺于嗜欲之昏昧，不察至此，虽时至亦不自知也。苟知此时，则元关在此矣，火候在此矣，仍须用静定功夫，无中寻有，以意采取之，而入于黄房之中。既得真铅，便须调停火候，依时煅炼，不差时刻，百日立基，十月圆满，而金液还丹成矣。但能观月晕黑白，测潮候消长，即可会簇年月日时刻之妙也。此乃修丹大要，必假师傅，倘或妄自揣量，肆出胸臆，则毫厘之差，缪以千里。紫阳云：八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时。若到一阳才起处，便宜进火莫延迟。又云：铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝。不知其时，则皆妄为耳。

受气吉防成凶诗曰：受气之初本一同，无非元吉在其中。但能顺受无从逆，竚看丹砂满鼎红。　虎斗龙争祸易生，防危有甚若防城。须严守备令全密，主将无为寝五兵。

注曰：受气，即冬至下手采药时也。此言下手于一阳之时，阳刚渐长，元吉在其中矣。倘能顺受其正而无从逆之凶，若此则丹砂成就，而可以无虞矣。紫阳云：穷取生身受气初是也。防成凶，即夏至一阴生之时，阴气渐长，阳气渐消，然不可不谨慎，以防丹砂有倾危之患。即夏至守城是也。故曰冬至野战，夏至守城。而紫阳云：日月三旬一遇逢，以时易日法神功。守城野战知凶吉，增得灵砂满鼎红。又云：受气之初容易得，抽添运用却防危。大抵是防阴气太盛以伤丹也。虎斗龙争，危险莫大。若不严加守备，则反掌之间，祸起萧墙矣。主将，修丹炼己之士也。苟能掌握枢机，则兵寝刑措，而国富民安

矣。

火候足，莫伤丹，天地灵，造化悭。

混然子曰：炼得黄芽满鼎，白雪漫天，婴儿成象，故火候足也。火候既足，只宜沐浴温养。若不知止足，妄意行火，反伤丹矣。丹成之后，天地混合，神气自灵，仙师所谓虚室生白，神明自来。故曰天地灵也。当此之时，宜加宝爱，调息务在微细。于静定之中，内不出，外不入，形忘物忘，心同太虚，一气纯阳，故造化悭也。

一壑居士曰：炼得黄芽满鼎，白雪弥天，婴儿成象，火候足也。火候既足，只宜沐浴温养，若不知止足，妄意行火，未免伤丹。修炼之士，既得丹，又不伤丹。由是吾身一天地，而天地无不灵矣。吾身一造化，而造化无不悭矣。悭者，吝也。造化在我，悭吝而不去也。

沧溟火候足莫伤丹诗曰：周天火候起屯蒙，轮历周流既未终。运用只消三百日，自然黍米产中宫。功夫十月足周天，黍米悬空一颗圆。丹熟不须行火候，只宜默默养胎仙。

注曰：周天火候，十月功夫。既以数足，则大药成象，而不可再行符火。倘不知止火之法，则必至铅飞汞走，反伤丹体。故紫阳云：未炼还丹须速炼，炼了还须知止足。若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。又云：丹熟不须行火候，更行火候必伤丹。以此见周天功夫，造化之理，尽于斯矣。

天地灵造化悭诗曰：金丹大药少人成，天地须知此物灵。纵使有缘能遇合，奈何魔障半涂生。学者纷纷满市尘，欲求达者更无人。若知造化无悭惜，四海应多吕洞

宾。

注曰：金液还丹，天地至灵之宝，故造化悭惜，而不肯轻易与人。世上学仙之士，纷纷如牛毛，而达者如麟角。未见之也。自非夙植善根，三生缘幸，纵使得遇勤修，而魔障中生，鬼神不许。或有鼎器不完，金液流荡之患，反伤其生矣。当知天地至宝，有缘之士，须当露星盟天，结岁寒福德之友，以得其地，然后依有力之人，而共成之。其或轻易，自取祸殃。故紫阳云：命宝不宜轻弄。又云：动有群魔作障缘。其为警戒学者，自当深切著明矣！

初结胎，看本命，终脱胎，看四正。

混然子曰：祖劫天根，居浑沌之中，乃为结胎之所。下手之初，炼精化气，炼气化神，炼神还虚，与道合真，结为圣胎。初结胎之时，常于命蒂守之，故曰初结胎，看本命也。十月胎圆，移神上居泥丸，调神出壳，直待功成行满，上帝诏临，打破虚空。真人上举，驾红云，跨白鹤，东西南北，无所往而不可。故曰终脱胎，看四正。静中吟云：一朝功满人不知，四面皆成夜光阙是也。

沧溟初结胎看本命诗曰：采得先天一味铅，立基须要合黄元。圣胎结就无中有，却向蓬壶养一年。修炼还丹始立基，先看本命后施为。要知本命真消息，只待阳生下手时。

注曰：采一点先天之炁，结九转金液之丹，准天地之阴阳，合人身之造化，无中生有，入圣超凡。岂易事哉！本命即丹基也，丹基即下手也，下手即受气之初也。既知采取凝结金丹之妙，须当看丹基之初。苟不洞晓阴阳，深达造化，不知本命，妄自揣量，则皆盲修瞎炼，而入旁门曲

迳。此中造化，极其深远，难以言之。当与得道之士，耳提面命，口传而心受也。

终脱胎看四正诗曰：十月功夫养就儿，脱胎神化火龙飞。顶门夜半雷声响，有个真人朝太微。 木龙金虎刚柔正，北坎南离造化微。须看此中端的意，更无人敢泄天机。

注曰：海琼白先生云：此时丹熟，要须慈母惜婴儿；不日云飞，方见真人朝上帝。此言养就胎仙脱胎神化之妙。金液还丹，功夫十月。按周天之火候，如子母之诞生。于虚无恍惚窈冥之中，产就婴儿，则与我一体。至此以待超凡入圣，蜕骨冲举。轰雷霆，开泥丸一窍之门；驾云雾，朝自然三清之境，必须看东西南北四正之宫，乃婴儿之神室也。苟不先看四正，则亦无以见中宫之中也。造化玄微，天机深远，轻慢泄漏，殃及九祖。此蓝养素之所以养就婴儿，而犹待海蟾刘公一言之点化而后始脱胎也。

密密行，句句应。

混然子曰：此二句，总结前八十句。言金丹大道，进火退符，夺造化之妙诀。行之一身，如空谷之应声，阳燧之取火，方诸之取水。神通气感，何其速之如是！故曰密密行，句句应。丹经云：视之不见，听之不闻，及至呼时又却应是也。

一壑居士曰：此二句，总结前八十句。既恐学者之疏漏，而示以密密行之功；又恐学者之有疑，而示以句句应之效。仙翁度人之意，可谓深切而著明矣。

沧溟密密行句句应诗曰：得道于身只自知，静中密密妙行持。若教轻泄遭天谴，平叔三传祸即随。二百余言

简且明，明明如镜似冰清。若能依此行持法，句句心传谷里声。

注曰：崔公入药镜一书，首尾二百余字，真明镜也。谆谆所以教后学者，深切著明矣。如鉴形有镜，妍丑莫逃。此书自采药物于先天，入铅汞于神室，行周天之火候，成九转之金液，由初及终，包括悉备而无余蕴矣。修炼之士，苟能依其法度，密密以行，句句皆应。如影随形于日中，如谷应声于耳内，皆不离一身之中。譬之梓人，执斤运斧，自合准绳。学者悟之，亦犹得之于心，而应之于手矣。

《钟 吕 传 道 集》

内 容 简 介

钟吕两人是指钟离权与吕洞宾。

钟离权，姓钟离，名权，字寂道，号和谷子，一号正阳子，又号云房先生。燕台人。大约生活在五代。[①] 据文献记载，钟离权出身官宦之家，曾出仕五代后晋为大将，统兵出战西北土番。乱军之中，钟离权独骑慌入山谷而迷路，“已失虎狼之威，遽有鸾鹤之志”[②]，遇一“披白鹿裘，扶青藜杖”的老人，“授以长生真诀、赤符玉篆、金科灵文、金丹火候、青龙剑法。”[③] 此为钟离权得道之由。

或说钟离权自知“夙有仙骨”[④]，故摆脱世务、勤于求道，后遇“王玄甫，得长生诀。再遇华阳真人，传太乙刀圭、火符内丹，洞晓玄口之道。”[⑤]

吕岩，字洞宾，号纯阳子，世传以为乐平人，或云河东河中府人。生活年代约在五代宋初。吕洞宾亦为官宦贵胄之子。其祖吕渭于唐代德宗贞元年间，官至礼部侍郎，晚为潭州刺史。洞宾本人仕途不顺，因游华山，遇钟离权，“传授延命之

① 《宋朝事实类苑》卷五三。
②③④⑤ 《历世真仙体道通鉴》卷三一《钟离权传》。

术。寻遇苦竹真人，传授日月交并之法。再遇钟离，尽获金丹之妙。”[5]

《道藏》中挂名为钟吕两人的著作甚多，如：《破迷正道歌》、《纯阳真人浑成集》、《秘传正阳真人灵宝毕法》等。

《钟吕传道集》是以钟吕两人问答的形式，详尽地论述了道教内丹术的十八个问题，后由吕洞宾弟子施肩吾编成。

《钟吕传道集》共有十八章。第一章是《论真仙》。吕洞宾一开首问道：人们如何才能达到“安而不病，壮而不老，生而不死”的境地？钟离权认为：人之初生，因父母二气交合，以精血为胎胞，“至三百日形圆”、“胎儿与母分离”。降生之后，五千日气足，正当十五岁，可称之为“童男”。——道教认为，人们如能抓紧时机，自“童男”时炼功，将可获得事半功倍的效果——“过此以往，走失元阳，耗散真气。气弱则病老死绝矣。”因此，为了解脱病老死苦，人们只有走修炼仙道的路。

钟离权指出：“仙非一也。纯阴而无阳者鬼也，纯阳而无阴者仙也，阴阳相杂者人也。”意思是说，人身上的阳气一旦脱尽，就会死亡而成“鬼”；通过炼功，驱除阴气，使体内保持一股纯阳之气，就可成“仙”。而普通的人，体内的阴阳两气都是相杂并存。故“惟人可以为鬼，可以为仙。少年不修，恣情纵意，病死为鬼；知之修炼，超凡入圣，脱质为仙。”

钟离权指出：“仙有五等，法有三成。”何谓“法有三成”？即小成、中成、大成。何谓“仙有五等”？即鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙。这里来观察一下钟离权这套神秘而又繁琐的神仙学说：

---

[5] 《历世真仙体道通鉴》卷四五《吕岩传》。

“鬼仙”：即人们炼功，不悟大道而欲速成，只是“形如槁木，心若死灰，神识内守，一志不散，定中出阴神，乃清灵之鬼，非纯阳之仙。以其一志阴灵不散，故曰鬼仙。”炼功到了这个地步，仅仅做到收视返听，精神内守，并没有把体内的阴气全炼尽，故只能称之为“鬼仙”。

“人仙”：即人们炼功，未能掌握大道，只得一法一术，“信心苦志，终世不移。五行之气，误交误合。形质且固，八邪之疫，不能为害，多安少病，乃曰人仙。”炼功到了这个地步，体内真气充沛，能够抵御外邪，保持健康而不生疾病，故称之为“人仙”。

“地仙”：即炼功者“始也法天地升降之理，取日月生成之数，身中用年月，日中用时刻，先要识龙虎，次要配坎离、辨水源清浊，分气候早晚。……三田反复，烧成丹药，永镇下田，炼形住世，而得长生不死，以作陆地神仙，故曰地仙。”道教的理论是天地大宇宙、人体小宇宙。炼功之时，能够注重天地之气的升降，日月运行的规律，把握时机，呼吸吐纳，使得真气在体内上中下三个丹田反复运转流行，炼成丹药，隐藏在下丹田之中，就可获得长生不死，故称之为“地仙”。

“神仙”：即炼功者进一步修炼，“用功不已，关节相连，抽铅添汞，而金精炼顶，玉液还丹，炼形成气，而五气朝元，三阳聚顶，功满忘形，胎仙自化，阴尽阳纯，身外有身，脱质升仙，超凡入圣，谢绝尘俗，以返三山，乃曰神仙。”简而言之，炼功到了这个地步，心肝肾肺脾五气上升，精气神三阳聚顶，体内阴气已尽，纯阳之气密布全身，于是阳神出窍，身外有身，就可获得许多神通，故称之为“神仙”。

关于“天仙”，本章说得十分离奇。因原文自在，故这里就

不作介绍了。

第二章是《论大道》。何谓“大道”？抽象地讲，“大道无形无名，无问无应，其大无外，其小无内。”具体地讲，“道生一，一生二，二生三。一为体，二为用，三为造化。体用不出于阴阳，造化皆因于交媾”，“惟人也，穷万物之理，尽一己之性，穷理尽性以至于命，全命保生以合于道。当于天地齐其坚固，同得长久。”概而言之，这里的“大道”，就是指道教正确的炼功方法。

除了“大道”，钟离权指出当时还存在几十种炼功的“旁门小法”，如：“有斋戒者，有休粮者，有采气者，有漱咽者，有离妻者，有断味者，有禅定者，有不语者，有存想者，有采阴者，有服气者，有持净者，有息心者，有绝累者，有开顶者，有缩龟者，有绝迹者，有看读者，有烧炼者，有定息者，有导引者，有吐纳者，有采补者，有布施者，有供养者，有救济者，有入山者，有识性者，有不动者，有受持者。”

总之，旁门小法种类繁多，不可备陈。

第三章是《论天地》。这里所论“天地”，即是“天地之机”。何谓“天地之机”？即是天地运行变化的具体规律。作者运用《周易》原理来阐述“天地之机”：

“天地交合，本以乾坤相索而运行于道。乾坤相索而生六气，六气交合而分五行，五行交合而生成万物。方其乾道下行，三索既终，其阳复升，阳中藏阴，上还于天。坤道上行，三索既终，其阴复降，阴中藏阳，下还于地。”

因此，只要炼功者道法自然，遵循天地之机，“委有清净之志，当且杜其根源，无使走失元阳，耗散真气，气盛而魂中无阴；阳壮而魄中有气。一升一降，取法无出乎天地；一盛一衰，

往来亦似于日月。”那么，就可达到“阴尽阳纯”、超凡入圣的境界。

第四章是《论日月》。天地之机，说到底是日月阴阳的变化，即“天地之机，在于阴阳之升降。”炼功者就是“法效天机，用阴阳升降之理，使真水真火，合而为一，炼成大药，永镇丹田。”意即使体内肾水(即真水)上升，心火(即真火)下降，两者交合，混而为一，炼成丹药，隐于下丹田，就可“浩劫不死，而寿齐天地。”

钟离权认为：“天地之阴阳升降，一年一交合；日月之精华往来，一月一交合；人之气液，一昼夜一交合。”因此，炼功者“当取日月之交会，以阳炼阴，使阴不生；以气养神，使神不散。”

第五章是《论四时》。何谓“四时”？即指身中之时、年中之时、月中之时、日中之时。具体地说，“身中之时”包括少壮之时、长大之时、老耄之时、衰败之时。钟离权指出：“人寿百岁，一岁至三十，乃少壮之时；三十至六十，乃长大之时；六十至九十，乃老耄之时；九十至百岁，或百二十岁，乃衰败之时；此身中之时。”

关于“年中之时”、“月中之时”、“日中之时”，其中涉及时辰节气、《周易》八卦。原文自在，转述繁复，在此姑略。

钟离权认为，炼功者“独以身中之时为难得。”何以这样说呢？少年时代，精气充足，“凡事易于见功，止千日而可大成。”中年时代，精气虽有亏损，倘能及时修炼，“先补益完备，次下手进功”，亦可取得成功。一旦“少年不悟、中年不省，或因灾难而留心清净，或因疾病而志在希夷。晚年修持，先论救护，次说补益，然后自小成法，积功以至中成。中成法积功至于返

老还童、炼形住世，而五气不能朝元，三阳难为聚顶，脱质升仙无缘得成，是难得者身中之时也。”

身中之时，固然难得；日中之时，亦应珍惜。钟离权认为，人之一日，如日月之一月，如天地之一年。关键在于以一日一刻夺一年一月之功，以人体小宇宙来模仿天地大宇宙的变化运行：“人之心肾上下相远八寸四分，阴阳升降，与天地无二等。气中生液，液中生气，气液相生，与日月可同途。”

第六章是《论五行》。所谓“五行”，是指金木水火土。钟离权指出：“惟人也头圆足方，有天地之象；阴降阳升，又有天地之机。”人体既然是个小宇宙，那么，大宇宙中的金木水火土在小宇宙中也有反映。即“肾为水，心为火，肝为木，肺为金，脾为土。”从五行相生的角度看，就是水生木、木生火、火生土、土生金、金生水，换言之，即“肾气生肝气、肝气生心气、心气生脾气、脾气生肺气、肺气生肾气。”从五行相克的角度看，就是水克火、火克金、金克木、木克土、土克水，换言之，即“肾气克心气，心气克肺气，肺气克肝气，肝气克脾气，脾气克肾气。”

第七章是《论水火》。水火是指人体中的水火。以身中之“水”而言，钟离权有一系列比喻，如四海五湖、九江三岛、华池瑶池等等。具体说来，即心为血海、肾为气海、脑为髓海、脾胃乃水谷之海；五脏之液为五湖；小肠上下九曲，乃曰九江；三岛者，顶曰上岛、心曰中岛、肾曰下岛。炼功时，应注重“水”的功效，所谓“浇灌有时，以沃炎盛，先曰玉液，次曰金液，皆可以还丹。”

以身中之“火”而言，仅有君火、臣火、民火三种。其中膀胱为民火，肾为臣火，心为君火。炼功时，亦应注重“火”的功效，所谓“民火上升，助肾气以生真水；肾火上升，交心液而生

真气，小则降魔除病，大则炼质烧丹，用周天则火起焚身，勒阳关则还元炼药。别九州之势以养阳神，烧三尸之累以除阴鬼，上行则一撞三关，下运则消磨七魄，炼形成气而轻举如飞，炼气成神而脱胎如蜕，若此皆火之功效也。"

第八章是《论龙虎》。"龙虎"是一种比喻。本章指出，龙可比人身五脏之内的肝，虎可比人身五脏之内的肺。道教对此还有一种比喻："肾水生气，气中有真一之水，名曰阴虎，虎见液相合；心火生液，液中有正阳之气，名曰阳龙，龙见气相合。"

第九章是《论丹药》。丹药有二种，一曰内丹，二曰外丹。外丹是以铅汞等五金八石为原材料，"积日累月，炼成三品，每品三等，乃曰九品龙虎大丹。"内丹药材，出于心肾，钟离权指出："心肾之间，有真气真水；气水之间，有真阴真阳。"以此炼成内丹，可比金石外丹。功效是"大药成而阳神出，身外有身，似蝉脱蜕。"

第十章是《论铅汞》。"铅汞"也是一种比喻。"铅"是指隐藏在人体肾脏之中的"元阳之气"，元阳之气发源于人之受胎之初的父母真气。"汞"是指隐藏在心液之中的"正阳之气"。肾中"元阳之气"如能与心中"正阳之气"交合，就能炼成内丹，道教称之为"龙虎交媾而变黄芽，以黄芽而为大药。"钟离权指出："奉道之人，肾气交心气，气中藏真一之水，负正阳之气，以气交真水为胞胎，状同黍米，温养无亏，始也即阴留阳，次用阳炼阴，气变为精，精变为汞，汞变为砂，砂变为金丹。"

第十一章是《论抽添》。所谓"抽添"，是指炼内丹之时所把握的火候及时机。钟离权指出："凡采药为添汞，添汞须抽铅。所谓抽添，非在外也。自下田入上田，名曰肘后飞金晶。

又曰起河车而走龙虎，又曰还精补脑，而长生不死。铅既后抽，汞自中降，以中田还下田，始以龙虎交媾而变黄芽，是五行颠倒；以抽铅添汞而养胎仙，是三田返复。”

第十二章是《论河车》。“河车”亦是一种比喻，指肾脏“所生之正气”，由于肾气运转无穷，故称之曰“车”；因其运转于体内“四海五湖”多水之处，故称之曰“河车”。钟离权指出：“人身之中，阳少阴多，言水之处甚众，车则取意于搬运，河乃主象于多阴。故此河车，不行于地，而行于水。自上而下，或后或前，……五行非此车搬运，难得生成；一气非此车搬运，岂能交会？应节顺时而下功，必假此车而搬之，方能有验；养阳炼阴而立事，必假此车而搬之，始得无差。乾坤未纯，或往来其阴阳，是此车之功也。宇宙未周，或交通其血气，是此车之功也。”

第十三章是《论还丹》。何谓“还丹”？丹乃丹田也，“丹田有三，上田神舍，中田气府，下田精区。”而精气神是三田之宝，通过往返反复修炼，最后在丹田凝结之物，即称之为“还丹”。“还丹”因其“时候差别，而下手处各异”还有各种差别，如有小还丹、大还丹、七返还丹、九转还丹等等。

第十四章是《论炼形》。何谓“形”？吕洞宾指出：“形，阴象也，阴则有体。”例如，“形中之精以生气，气以生神，液中生气，气中生液。”所谓“炼形”，究其实，就是炼这些有形体的东西：精、津、液等等，“使形化气而超凡躯以入圣品，乃炼形之上法。”

第十五章是《论朝元》。“朝元”，是指精气聚守丹田。因丹田有上中下之分，故“朝元”亦有上中下之别。钟离权指出：“奉道之士，当深究此理。日月之间，一阳始生，而五脏之气，

朝于中元；一阴始生，而五脏之液，朝于下元。阴中之阳、阳中之阴、阴阳中之阳、三阳上朝内院、心神返于天宫，皆是朝元者也。"

第十六章是《论内观》。所谓"内观"，无非是收视返听精神内守之意。即"使耳不闻而目不见，心不狂而意不乱，存想事物，而内观坐忘。"

第十七章是《论魔难》。"魔难"，是指炼功中出现的幻觉与入手炼功时所遇到的困难。"难"有九种：衣食逼迫，一难；尊长阻拦，二难；父母妻儿的恩爱牵缠，三难；世间名利牵绊，四难；灾祸横生，五难；不得真师指导，六难；众说纷纭，不知所从，七难；天长日久，意志懈怠，八难；岁月蹉跎，未能抓紧时间，九难。钟离权指出："免此九难，方可奉道。九难之中，或有一二，但徒劳而不能成功也。"

"魔"有十类，如六贼魔、富魔、贵魔、六情魔、恩爱魔、患难魔、圣贤魔、刀兵魔、女乐魔、女色魔。凡此十魔，皆是幻景。炼功时如遇此幻景，应见怪不怪，顺其自然，千万不可留恋追求；否则会"走火入魔"，产生恶果。

第十八章是《论证验》。所谓"证验"，是指炼功过程中逐步出现的各种征兆。钟离权指出："凡采药之次，金精充满，心境自除，以煞阴鬼，次心经上涌，口有甘液。次阴阳击搏，时时腹中闻风雷之声。次魂魄不定，梦寐多有恐悸之境。次六腑四肢，或生微疾，小病不疗自愈。次丹田自暖，形容清秀。次居暗室，目有神光。次梦中雄勇，物不能害，人不能欺，或如抱得婴儿归。次金关玉锁封固，绝梦泄遗漏。次鸣雷一声，关节通连，惊汗四溢。"凡此种种，不一而足。

《钟吕传道集》

施肩吾编

论真仙第一

吕曰：人之生也，安而不病，壮而不老，生而不死，何道可致如此？钟曰：人之生，自父母交会而二气相合，即精血为胎胞。于太初之后而有太质，阴承阳生，气随胎化，三百日形圆，灵光入体，与母分离。自太素之后，已有升降，而长黄芽，五千日气足，其数自满八十一丈，方当十五，乃曰童男。是时阴中阳半，可比东日之光。过此以往，走失元阳，耗散真气，气弱则病老死绝矣。平生愚昧，自损灵光，一世凶顽，暗除寿数。所以来生身有等殊，寿有长短。既生复灭，既灭复生，转转不悟，而世世堕落，则失身于异类，透灵于别壳。至真之根性，不复于人；旁道轮回，永无解脱。或遇真仙至人，与消其罪报，除皮脱壳，再得人身。方在痴瘖（音因）愚昧之中，积行百劫，升在福地，犹不免饥寒残疾，迤（音以）逦（音里）升迁，渐得完全形貌，尚居奴婢卑贱之中。苟或复作前孽，如立板走丸，再入旁道轮回。

吕曰：生于中国，幸遇太平，衣食稍足，而岁月未迟，爱者

安而嫌者病，贫者生而怕者死。今日得面尊师，再拜再告，念生死事大，敢望以不病不死之理，指教于贫儒可乎？钟曰：人生欲免堕于轮回，不入于异类躯壳，尝使其身无病老死苦，顶天立地，负阴抱阳而为人，勿使为鬼，人中修取仙，仙中升取天。

吕曰：人死为鬼，道成为仙。仙，一等也。何以仙中升取天乎？钟曰：仙非一也。纯阴而无阳者鬼也，纯阳而无阴者仙也。阴阳相杂者人也。惟人可以为鬼，可以为仙。少年不修，恣情纵意，病死为鬼；知之修炼，超凡入圣，脱质为仙。仙有五等，法有三成。修持在人，而功成随分也。

吕曰：法有三成，而仙有五等者何也？钟曰：法有三成者，小成中成大成之不同也。仙有五等者，鬼仙人仙地仙神仙天仙之不等，皆是仙也。鬼仙不离于鬼，人仙不离于人，地仙不离于地，神仙不离于神，天仙不离于人。

吕曰：所谓鬼仙者何也？钟曰：鬼仙者，五仙之下一也，阴中超脱，神像不明，鬼关无姓，三山无名，虽不入轮回，又难返蓬瀛。终无所归，止于投胎就舍而已。

吕曰：似此鬼仙，行何术，用何功，而致如此？钟曰：修持之人，不悟大道，而欲速成。形如槁木，心若死灰，神识内守，一志不散。定中出阴神，乃清灵之鬼，非纯阳之仙。以其一志阴灵不散，故曰鬼仙。虽曰仙，其实鬼也。古今崇释之徒，用功到此，乃曰得道，诚可笑也。

吕曰：所谓人仙者何也？钟曰，人仙者，五仙之下二也。修真之士，不悟大道，道中得一法，法中得一术，信心苦志，终世不移，五行之气，误交误合，形质且固，八邪之疫，不能为害，多安少病，乃曰人仙。

吕曰：似此人仙，何术何功，而致如此？钟曰：修持之人，始也或闻大道，业重福薄，一切魔难，遂改初心。止于小成，行法有功，終身不能改移，四时不能变换。如绝五味者，岂知有六气；忘七情者，岂知有十戒。行漱咽（音嚥）者，咍（海平声）吐纳之为错；著（音酌）采补者，笑清净以为愚。好即物以夺天地之气者，不肯休量；好存想而采日月之精者，不肯导引。孤坐闭息，安知有自然？屈体劳形，不识于无为。采阴取妇人之气，与缩金龟者不同；养阳食女子之乳，与炼丹者不同。以类推究，不可胜数。然而皆是道也，不能全于大道，止于大道中一法一术，功成安乐延年而已。故曰人仙。更有一等，悦须臾，厌持久。用功不谨，错时乱日，反成疾病，而不得延年者，世亦多矣。

吕曰：所谓地仙者何也？钟曰：地仙者，天地之半，神仙之才，不悟大道，止于中成之法，不可见功，唯长生住世，而不死于人间者也。

吕曰：地仙如何下手？钟曰：始也法天地升降之理，取日月生成之数，身中用年月，日中用时刻。先要识龙虎，次要配坎离。辨水源清浊，分气候早晚。收真一，察二仪，列三才，分四象；别五运，定六气，聚七宝，序八卦，行九州，五行颠倒，气传子母，而液行夫妇也。三田反复，烧成丹药，永镇下田，炼形住世，而得长生不死，以作陆地神仙。故曰地仙。

吕曰：所谓神仙者何也？钟曰：神仙者，以地仙厌居尘世，用功不已，关节相连。抽铅添汞，而金精炼顶，玉液还丹；炼形成气，而五气朝元，三阳聚顶。功满忘形，胎仙自化，阴尽阳纯，身外有身；脱质升仙，超凡入圣，谢绝尘俗，以返三山。乃曰神仙。

吕曰：所谓天仙者何也？钟曰：地仙厌居尘世，用功不已，而得超脱，乃曰神仙。神仙厌居三岛，而传道人间。道上有功，人间有行，功行满足，受天书以返洞天。是曰天仙。既为天仙，若厌居洞天，效职以为仙官。下曰水官，中曰地官，上曰天官，于天地有大功，于今古有大行，官官升迁，历任三十六洞天，而返八十一阳天。历任八十一阳天，而返三清虚无自然之界。

吕曰：鬼仙固不可求矣，天仙亦未敢望矣。所谓人仙地仙神仙之法，可得闻乎？钟曰：人仙不出小成法，凡地仙不出中成法，凡神仙不出大成法。此三成之数，其实一也。用法求道，道固不难。以道求仙，仙亦甚易。

吕曰：古今养命之士，非不求长生也，非不求升仙也。然而不得长生升仙者何也？钟曰：法不合道，以多闻强识，自生小法旁门，不免于疾病死亡。犹称尸解（音假），迷惑世人，互相推举，致使不闻大道。虽有信心苦志之人，行持已久，終不见功，节序入于泉下。呜呼！

论大道第二

吕曰：所谓大道者何也？钟曰：大道无形无名，无问无应，其大无外，其小无内。莫可得而知也，莫可得而行也。

吕曰：古今达士，始也学道，次有道，次得道，次道成而脱尘世入蓬岛，升于洞天，升于阳天，而升三清，是皆道成之士。今日尊师独言道不可得而知，不可得而行，然则道独得隐乎？钟曰：仆于道也，固无隐尔。盖举世奉道之士，止有好道之名，闻大道而无信心，有信心而无苦志，朝为而夕改，坐作而立志。始乎忧勤，終则懈怠。仆以是言大道难知难行也。

吕曰：大道难知难行之理如何？钟曰：以旁门小法易为见功，互相传授，至死不悟，遂成风俗。败坏大道，有斋戒者，有休量者，有采阴者，有漱咽者，有离妻者，有断味者，有禅定者，有不语者，有存想者，有采阳者，有服气者，有持净者，有息心者，有绝累者，有开顶者，有缩龟者，有绝迹者，有看读者，有烧炼者，有定息者，有导引者，有吐纳者，有采补者，有布施者，有供养者，有救济者，有入山者，有识性者，有不动者，有受持者。旁门小法，不可备陈。至如采日月之华，夺天地之气，心思意想，望结丹砂；屈体劳形，欲求超脱；多入少出，攻病可也。认为真胎息，绝念忘言，养性可也。指作太一含真气，金铯不倒，黄河逆流，养命之下法。形如槁木，心若死灰，集神之小术。奈何古今奉道之士，苦苦留心，往往挂意，以咽津为药，如何得造化？聚气为丹，如何得停留？指肝为龙，肺为虎，如何得交合？认坎为铅，离为汞，如何得抽添？四时浇灌，望长黄芽。一意不散，欲求大药。差年错月，废日乱时。不识五行根蒂，安知三才造化？寻枝摘叶，迷惑后人。致使大道日远月疏，异端并起，遂成风俗，以失先师之本意。良由道德涂说，口耳之学，而指诀于无知之徒，递相训式，节序入于泉下，令人寒心。非不欲开陈大道，盖世人业重福薄，不信天机，重财轻命，愿为下鬼。

吕曰：小法旁门，既已知矣。其于大道，可得闻乎？钟曰：道本无问，问本无应。及乎真原一判，大朴已散。道生一，一生二，二生三。一为体，二为用，三为造化。体用不出于阴阳，造化皆因于交媾。上中下列为三才，天地人共得一道。道生二气，二气生三才，三才生五行，五行生万物。万物之中，最灵最贵者人也。惟人也，穷万物之理，尽一己之性，穷理尽性以至

于命，全命保生以合于道。当与天地齐其坚固，同得长久。

吕曰：天长地久，亘千古以无穷；人寿百岁，至七十而尚稀。何道之独在于天地，而远于人乎？钟曰：道不远人，人自远于道耳。所以远于道者，养命不知法。所以不知法者，下功不识时。所以不识时者，不达天地之机也。

论天地第三

吕曰：所谓天地之机，可得闻乎？钟曰：天地之机乃天地运用大道，而上下往来，行持不倦，以得长久坚固，未尝轻泄于人也。

吕曰：天地之于道也，如何谓之运用之机？如何谓之行持之机？运用如何起首？行持如何见功？钟曰：大道既判而有形，因形而有数。天得乾道，以一为体，轻清而在上，所用者阳也；地得坤道，以二为体，重浊而在下，所用者阴也。阳升阴降，互相交合。乾坤作用，不失于道。而起首有时，见功有日。

吕曰：天得乾道，所用者阳也。阳主升，何以交于地？地得坤道，所用者阴也。阴主降，何以交于天？天地不交，阴阳如何得合？阴阳不合，乾坤如何作用？乾坤既无作用，虽有起首之时，见功之日，大道如何可得也？钟曰：天道以乾为体，阳为用，积气在上。地道以坤为体，阴为用，积水在下。天行道，以乾索（音色）于坤，一索之而为长男，长男曰震；再索之而为中男，中男曰坎；三索之而为少男，少男曰艮，是乃天交于地，以乾道索坤道而生三阳。及乎地行道，以坤索于乾，一索之而为长女，长女曰巽；再索之而为中女，中女曰离；三索之而为少女，少女曰兑，是乃地交于天，以坤道索乾道而生三阴。三阳交

合于三阴而万物生，三阴交合于三阳而万物成。天地交合，本以乾坤相索，而运行于道。乾坤相索而生六气，六气交合而分五行，五行交合而生成万物。方其乾道下行，三索既终，其阳复升，阳中藏阴，上还于天；坤道上行，三索既终，其阴复降，阴中藏阳，下还于地。阳中藏阴，其阴不消，乃曰真阴。真阴到天，因阳而生。所以阴自天降，阴中能无阳乎？阴中藏阳，其阳不灭，乃曰真阳。真阳到地，因阴而发。所以阳自地升，阳中能无阴乎？阳中藏阴，其阴不消，复到于地；阴中藏阳，其阳不灭，复到于天。周而复始，运行不已，交合不失于道，所以长久坚固者如此。

吕曰：天地之机，运行于道而得长久，乃天地作用之功也。惟人也，虽有聪明之性，留心于清净，欲奉行大道，小则安乐延年，中则长生不死，大则脱质升仙。如何作用，运行大道，法效天机，而亦得长久坚固，浩劫长存？钟曰：大道无形，因彼之所得而为形。大道无名，因彼之所有而为名。天地得之而曰乾道坤道，日月得之而曰阴道阳道；人得之朝廷，则曰君臣之道，闺门则曰夫妇之道，乡党则曰长幼之道，庠序则曰朋友之道，家庭则曰父子之道。是见于外者，莫不有道也。至于父母交会，父则阳先进而阴后行，以真气接真水，心火与肾水相交，炼为精华。精华既出，逢母之阴，先进以水，涤荡于无用之处；逢母之阳，先进以血，承受于子宫之前。精血为胞胎，包含真气而入母子宫，积日累月，真气造化成人。如天地行道，乾坤相索而生三阴三阳，真气为阳，真水为阴，阳藏水中，阴藏气中。气主于升，气中有真水；水主于降，水中有真气。真水乃真阴也，真气乃真阳也。真阳随水下行。如乾索于坤，上曰震，中曰坎，下曰艮，比之于人，以中为度，自上而下，震为肝，

坎为肾，艮为膀胱，真阴随气上行。如坤索于乾，下曰巽，中曰离，上曰兑，比之于人，以中为度，自下而上，巽为胆，离为心，兑为肺，形象既备，数足离母。既生之后，元阳在肾。因元阳而生真气，真气朝心。因真气而生真液，真液还元。上下往复，若无亏损，自可延年。如知时候无差，抽添有度，自可长生。若造作无倦，修持不已，阴尽阳纯，自可超凡入圣。此乃天机深造之理，古今不传之事。公若信心而无犹豫，名利若枷杻，恩爱如寇仇，避疾病若怕死亡之难，防失身于别壳，虑透灵于异类，委有清净之志，当且栓其根源。无使走失元阳，耗散真气。气盛而魂中无阴，阳壮而魄中有气。一升一降，取法无出乎天地；一盛一衰，往来亦似于日月。

论日月第四

吕曰：天地之理，亦粗知矣。日月之躔度交合，于人可得比乎？愿闻其说。钟曰：大道无形，生育天地。大道无名，运行日月。日月者，太阴太阳之精。默纪天地交合之度，助行生成万物之功。东西出没以分昼夜，南北往来以定寒暑。昼夜不息，寒暑相推。而魄中生魂，魂中生魄。进退有时，不失乾坤之数；往来有度，无差天地之期。

吕曰：东西出没，以分昼夜，何也？钟曰：混沌初分，玄黄定位，天地之状，其形如卵。六合于中，其圆如毬。日月出没，运行于一天之上，一地之下，上下东西，周行如轮。凡日东出而西未没为昼。西没而东未出为夜。此日之出没以分昼夜也。若月之出没，不同于日。载魄于西，受魂于东。光照于夜，而魂藏于昼。积日累时，或出或没，自西而东。其始也魄中生魂，状

若弯弓，初夜而光照于西；其次也魄中魂半，时应上弦，初夜而光照于南；其次也魄中魂满，与日相望，初夜而光照于东；其次也魂中生魄，状如缺镜，初昼而魂藏于西；其次也魂中魄半，时应下弦，初昼而魂藏于南；其次魂中魄满，与日相背，初昼而魂藏于东。此月之出没以分昼夜也。

吕曰：南北往来，以定寒暑者何也？钟曰：冬至之后，日出辰初五十分，日没申末五十分。过此以往，出没自南而北，以夏至为期。夏至之后，日出寅末五十分，日没戌初五十分。过此以往，出没自北而南，以冬至为期。自南而北，以冬至夏，乃寒为暑也。自北而南，以夏至冬，乃暑为寒也。夏之日，乃冬之夜也。冬之日，乃夏之夜也。冬至之后，月出自北而南，比于夏之日也。夏至之后，月出自南而北，比于冬之日也。此日月之往来，以定寒暑者也。

吕曰：天地之机，阴阳升降，正与人之行持无二等。若日月之出没往来，交合躔度，于人可得比乎？钟曰：天地之机，在于阴阳之升降。一升一降，太极相生。相生相成，周而复始，不失于道而得长久。修持之士，若取法于天地，自可长生而不死。若比日月之躔度往来交合，止于月受日魂，以阳变阴，阴尽阳纯，月华莹净，消除暗魄，如日之光辉，照耀于下土。当此时，如人之修炼，以气成神，脱质升仙，炼就纯阳之体也。

吕曰：修真奉道之士，其于天地阴阳升降之理，日月精华交合之度，下手用功，于二者何先？钟曰：始也法效天机，用阴阳升降之理，使真水真火，合而为一。炼成大药，永镇丹田。浩劫不死，而寿齐天地。如厌居尘世，用功不已，当取日月之交会，以阳炼阴，使阴不生；以气养神，使神不散。五气朝元，三花聚顶。谢绝俗流，以归三岛。

吕曰:若此之功验,深达旨趣,所患不得时节耳。钟曰:天地之阴阳升降,一年一交合。日月之精华往来,一月一交合。人之气液,一昼夜一交合。

论 四 时 第 五

吕曰:天地日月之交合,年月日时可得闻乎?钟曰:凡时有四等,人寿百岁。一岁至三十,乃少壮之时;三十至六十,乃长大之时;六十至九十,乃老耄之时;九十至百岁,或百二十岁,乃衰败之时。此身中之时,一等也。若以十二辰为一日,五日为一候,三候为一气,三气为一节,二节为一时,时有春夏秋冬。时当春也阴中阳半,其气变寒为温,乃春之时也;时当夏也阳中有阳,其气变温为热,乃夏之时也;时当秋也阳中阴半,其气变热为凉,乃秋之时也;时当冬也阴中有阴,其气变凉为寒,乃冬之时也。此年中之时,二等也。若以律中起吕,吕中起律。凡一月三十日,三百六十辰,三千刻一十八万分。月旦至上弦,阴中阳半;自上弦至月望,阳中阳;自月望至下弦,阳中阴半;自下弦至晦,朔阴中阴。此日月中之时,三等也。若以六十分为一刻,八刻二十分为一时,一时半为一卦,其言卦定八方。论其正分四位:自子至卯,阴中阳半,以太阴中起少阳;自卯至午,阳中有阳,纯少阳而起太阳;自午至酉,阳中阴半,以太阳中起少阴;自酉至子,阴中有阴,纯少阴而起太阴。此日中之时,四等也。难得而易失者,身中之时也。去速而来迟者,年中之月也。急于电光,速如石火者,日中之辰也。积日为月,积月为岁,岁月蹉跎,年光迅速。贪名求利,而妄心未除;爱子怜孙,而恩情又起。纵得回心向道,争夺年老气衰,如春

雪秋花，止有时间之景；夕阳晓月，应无久远之光。奉道之士难得者，身中之时也。艳阳烟景，百卉芬芳，水榭危楼，清风快意，月夜闲谈，雪天对饮，恣纵无穷之乐，消磨有限之情。纵得回心向道，须是疾病缠身，如破舟未济，谁无求救之心？漏屋重完，忍绝再修之意。奉道之士虚过者，年中之时也。邻鸡未唱而出户嫌迟，街鼓遍闻而归家恨早。贪痴争肯暂休，妄想惟忧不足。满堂金玉，病来著甚抵当？一眼儿孙，气断谁能替换？晓夜不停，世人莫悟。奉道之士可惜者，日中之时也。

吕曰：身中之时，年中之时，月中之时，日中之时，皆是时也。尊师独以身中之时为难得，又以日中之时为可惜者何也？钟曰：奉道者难得少年，少年者根元完固，凡事易于见功，止千日而可大成。奉道者又难得中年，中年修持，先补益完备，次下手进功；始也返老还童，后即超凡入圣。若少年不悟，中年不省；或因灾难而留心清净；或因疾病而志在希夷。晚年修持，先论救护，次说补益，然后自小成法，积功以至中成，中成法积功至于返老还童，炼形住世，而五气不能朝元，三阳难为聚顶，脱质升仙，无缘得成，是难得者身中之时也。

吕曰：身中之时，固知难得矣。日中之时可惜者何也？钟曰：人之一日，如日月之一月，如天地之一年。大道生育天地，天地分位上下，相去八万四千里。冬至之后，地中阳升，凡一气十五日，上进七千里，计一百八十日，阳升到天，太极生阴。夏至之后，天中阴降，凡一气十五日，下进七千里，计一百八十日，阴降到地，太极复生阳。周而复始，运行不已，而不失于道，所以长久运行日月。日月成形，周围各得八百四十里。月旦之后，六中起九，凡一日计十二时，魄中魂进七十里，凡十五日，计一百八十时，魄中魂进八百四十里。月望之后，九中起

六，凡一日计十二时，魂中魄进七十里。凡十五日，计一百八十时，魂中魄进八百四十里。周而复始，运行不已，而不失于道，所以坚固大道，长养万物。万物之中，最灵最贵者人也。人之心肾上下相远八寸四分，阴阳升降，与天地无二等。气中生液，液中生气，气液相生，与日月可同途。天地以乾坤相索，而阴阳升降，一年一交合，不失于道，一年之后有一年。日月以魂魄相生，而精华往来，一月一交合，不失于道，一月之后有一月。人之交合，虽在一昼一夜，不知交合之时，又无采取之法，损时又不解补，益时又不解收。阴交时不解养阳，阳交时不解炼阴。月中不知损益，日中又无行持。过了一年无一年，过了一日无一日。当风卧湿，冒暑涉寒，不肯修持，而甘心受病，虚过时光，而端坐候死。

吕曰：奉道之人，非不知年光虚度，岁月蹉跎，疾病缠身，死限将至。盖修炼不知法，行持不知时，以致阴阳交合有差，时月行持无准。钟曰：身中用年，年中用月，月中用日，日中用时。盖以五脏之气，月上有盛衰，日上有进退，时上有交合，运行五度而气传六候。金木水火土，分别无差；东西南北中，生成有数。炼精生真气，炼气合阳神，炼神合大道。

论 五 行 第 六

吕曰：所谓五藏之气，曰金木水火土。所谓五行之位，曰东西南北中。如何得相生相成，而交合有时乎？采取有时乎？愿闻其说。钟曰：大道既判而生天地，天地既分而列五帝。东曰青帝，行春令，于阴中起阳，使万物生。南曰赤帝，行夏令，于阳中升阳，使万物长。西曰白帝，行秋令，于阳中起阴，使万

物成。北曰黑帝，行冬令，于阴中进阴，使万物死。四时各九十日，每时下十八日，黄帝主之。若于春时助成青帝而发生，若于夏时接序赤帝而长育，若于秋时资益白帝而结立，若于冬时制摄黑帝而严示。五帝分治，各主七十二日，合三百六十日而为一岁，辅弼天地以行道。青帝生子曰甲乙，甲乙东方木。赤帝生子曰丙丁，丙丁南方火。黄帝生子曰戊己，戊己中央土。白帝生子曰庚辛，庚辛西方金。黑帝生子曰壬癸，壬癸北方水。见于时而为象者，木为青龙，火为朱雀，土为勾陈，金为白虎，水为玄武。见于时而生物者，乙与庚合，春则有榆青而白，不失金木之色；辛与丙合，秋则有枣，白而赤，不失金火之色；己与甲合，夏末秋初有瓜，青而黄，不失土木之色；丁与壬合，夏则有椹，赤而黑，不失水火之色；癸与戊合，冬则有桔，黑而黄，不失水土之色。以类推求，王帝相交而见于时，生在物者，不可胜数。

吕曰：五行在时若此，在人如何？钟曰：惟人也头圆足方，有天地之象。阴降阳生，又有天地之机。肾为水，心为火，肝为木，肺为金，脾为土。若以五行相生，则水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。生者为母，受生者为子。若以五行相剋，则水剋火，火剋金，金剋木，木剋土，土剋水。剋者为夫，受剋者为妻。以子母言之，肾气生肝气，肝气生心气，心气生脾气，脾气生肺气，肺气生肾气。以夫妻言之，肾气剋心气，心气剋肺气，肺气剋肝气，肝气剋脾气，脾气剋肾气。肾者心之夫，肝之母，脾之妻，肺之子。肝者脾之夫，心之母，肺之妻，肾之子。心者肺之夫，脾之母，肾之妻，肝之子。肺者肝之夫，肾之母，心之妻，脾之子。脾者肾之夫，肺之母，肝之妻，心之子。心之见于内者为脉，见于外者为色，以舌为门户，受肾之制伏，而驱用于肺，

盖夫妻之理如此。得肝则盛，见脾则减，盖子母之理如此。肾之见于内者为骨，见于外者为发，以耳为门户，受脾之制伏，而驱用于心，盖夫妇之理如此。得肺则盛，见肝则减，盖子母之理如此。肝之见于内者为筋，见于外者为爪，以目为门户，受肺之制伏，而驱用于脾，盖夫妇之理如此。见肾则盛，见心则减，盖子母之理如此。肺之见于内者为肤，见于外者为毛，以鼻为门户，受心之制伏，而驱用于肝，盖夫妇之理如此。得脾则盛，见肾则减，盖子母之理如此。脾之见于内者为藏，均养心肾肝肺；见于外者为肉，以唇口为门户，呼吸定往来，受肝之制伏，而驱用于肾，盖夫妇之理如此。得心则盛，见肺则减，盖子母之理如此。此是人之五行，相生相克。而为夫妇子母，传气衰旺，见于此矣。

吕曰：心，火也，如何得火下行？肾，水也，如何得水上升？脾，土也，土在中而承火则盛，莫不下克于水乎？肺，金也，金在上而下接火则损，安得有生于水乎？相生者递相间隔，相克者亲近难移，是五行自相损剋，为之奈何？钟曰：五行归原，一气接引，元阳升举而生真水，真水造化而生真气，真气造化而生阳神，始以五行定位而有一夫一妇。肾，水也，水中有金。金本生水，下手时要识水中金；水本嫌土，采药后须得土归水。龙乃肝之象，虎本肺之神。阳龙出于离宫，阴虎生于坎位。五行顺行，气传子母，自子至午，乃曰阳时生阳；五行颠倒，液行夫妇，自午至子，乃曰阴中炼阳。阳不得阴不成，到底无阴而不死；阴不得阳不生，到底阴绝而寿长。

吕曰：五行本于阴阳一气，所谓一气者何也？钟曰：一气者，昔父与母交，即以精血造化成形，肾生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小肠，小肠生大肠，大肠生胆，胆生胃，胃生膀胱。

是阴以精血造化成形，其阳止在起首始生之处。一点元阳，乃在二肾。且肾，水也。水中有火，升之为气，因气上升以朝于心。心，阳也。以阳合阳，太极生阴，乃积气生液，液自心降，因液下降以还于肾。肝本心之母，肾之子，传导其肾气以至于心。肺本心之妻，肾之母，传导其心液以至于肾。气液升降，如天地之阴阳；肝肺传导，若日月之往复。五行，名数也，论其交合生成，乃元阳一气为本。气中生液，液中生气，肾为气之根，心为液之源。灵根坚固，恍恍惚惚，气中自生真水；心源清洁，杳杳冥冥，液中自有真火。火中识取真龙，水中认取真虎，龙虎相交而变为黄芽，黄芽合就而结成大药，乃曰金丹。金丹既就，乃曰神仙。

吕曰：金丹就而脱质升仙，以返十洲，固可知矣。如何谓之黄芽？钟曰：真龙真虎者是也。

吕曰：龙虎者何也？钟曰：龙非肝也，乃阳龙，阳龙出在离宫真水之中；虎非肺也，乃阴虎，阴虎出在坎位真火之中。

论 水 火 第 七

吕曰：人之长生者，在炼就金丹。欲炼金丹，先采黄芽，欲得黄芽，须得龙虎。所谓真龙出于离宫，真虎生于坎位。离坎之中有水火，水火者何也？钟曰：凡身中以水言者，四海五湖，九江三岛，华池瑶池，凤池天池，玉池崐池，元潭阆苑，神水金波，琼液玉泉，阳酥白雪。若此名号，不可备陈。凡身中以火言者，君火臣火民火而已。三火以元阳为本，而生真气。真气聚而得安，真气弱而成病。若耗散真气而走失元阳，元阳尽，纯阴成，元神离体，乃曰死矣。

吕曰：人身之中，以一点元阳，兴举三火。三火起于群水众阴之中，易于耗散而难炎炽。若此阳弱阴盛，火少水多，令人速衰败而不得长生，为之奈何？钟曰：心为血海，肾为气海，脑为髓海，脾胃乃水谷之海。所谓四海者如此。五藏各有液，所主之位，东西南北，所谓五湖者如此。小肠二丈四尺，而上下九曲，乃曰九江。小肠之下，谓之元潭。顶曰上岛，心曰中岛，肾曰下岛。三岛之内根源，谓之阆苑。华池在黄庭之下，瑶池出丹阙之前，昆池上接玉京，天池正冲内院，凤池乃心肺之间，玉池在唇齿之内。神水生于气中，金液降于天上。赤龙住处，自有琼液玉泉；凡胎换后，方见阳酥白雪。浇灌有时，以沃炎盛，先曰玉液，次曰金液，皆可以还丹；抽添有度，以应沐浴，先曰中田，次曰下田，皆可以炼形。玉蕊金花，变就黄白之体。醍醐甘露，炼成奇异之香。若此皆水之功效。及夫民火上升，助肾气以生真水；肾火上升，交心液而生真气；小则降魔除病，大则炼质烧丹。用周天则火起焚身，勒阳关则还元炼药，别九州之势以养阳神，烧三尸之累以除阴鬼，上行则一撞三关，下运则消磨七魄，炼形成气而轻举如飞，炼气成神而脱胎如蜕。若此皆火之功效也。

吕曰：始也闻命，所患者火少水多而易衰败；次听高论，水火有如此之功验。毕竟如何造化，使少者可以胜多，弱者可以致强？钟曰：二八阴消，九三阳长。赫赤金丹，指日可成。七返九还，而胎仙自化者也。真气在心，心是液之源；元阳在肾，肾是气之海。膀胱为民火，不止民火为用，而膀胱又为津液之府。若不达天机，罔测玄理，奉道之士，难为造化，不免于疾病死亡者矣。

吕曰：所谓造化，使阳长阴消，金丹可成而胎仙自化者何

也?钟曰:人之心肾,相去八寸四分,乃天地定位之比也。气液太极相生,乃阴阳交合之比也。一日十二时,乃一年十二月之比也。心生液,非自生也,因肺液降而心液行,液行夫妇,自上而下,以还下田,乃曰妇还夫宫。肾生气,非自生也,因膀胱气升而肾气行,气行子母,自下而上,以朝中元,乃曰夫返妇室。肝气导引肾气,自下而上,以至于心,心,火也,二气相交,熏蒸于肺,肺液下降,自心而来,由心生液,以液生于心而不耗散,故曰真水也。肺液传送心液,自上而下,以至于肾,肾,水也,二水相交,浸润于膀胱,膀胱气上升,自肾而起,由肾生气,以气生于肾而不消磨,故曰真火也。真火出于水中,恍恍惚惚,其中有物,视之不可见,取之不可得也。真水出于火中,杳杳冥冥,其中有精,见之不能留,留之不能住也。

吕曰:肾,水也,水中生气,名曰真火。火中何者为物?心,火也,火中生液,名曰真水,水中何者为精?火中之物,水中之精,既无形状可求,纵求之而又难得,纵得之而又何用?钟曰:前古上圣道成,不离此二物。交媾而变黄芽,数足胎完以成大药,乃真龙真虎者也。

论龙虎第八

吕曰:龙本肝之象,虎乃肺之神。是此心火之中生液,液为真水,水之中,杳杳冥冥而隐真龙,龙不在肝而出自离宫者何也?是此肾水之中生气,气为真火,火之中,恍恍惚惚而藏真虎,虎不在肺而生于坎位者何也?钟曰:龙,阳物也,升飞在天,吟而云起,得泽而济万物,在象为青龙,在方为甲乙,在物为木,在时为春,在道为仁,在卦为震,在人身中五藏之内为肝。

虎，阴物也，奔走于地，啸而风生，得山而威制百虫，在象为白虎，在方为庚辛，在物为金，在时为秋，在道为义，在卦为兑，在人身五藏之内为肺。且肝，阳也，而在阴位之中，所以肾气传肝气，气行子母，以水生木，肾气足而肝气生，肝气既生，以绝肾之余阴，而纯阳之气上升。肺，阴也，而在阳位之中，所以心液传肺液，液行夫妇以火剋金，心液到而肺液生，肺液既生，以绝心之余阳，而纯阴之液下降。肝属阳以绝肾之余阴，是以知气过肝时，即为纯阳，纯阳气中包藏真一之水，恍惚无形，名曰阳龙。肺属阴以绝心之余阳，是知液到肺时，即为纯阴，纯阴液中负载正阳之气，杳冥不见，名曰阴虎。气升液降，本不能相交。奈气中真一之水，见液相合，液中正阳之气，见气自聚。若传行之时，以法制之，使肾气不走失，气中收取真一之水；心液不耗散，液中采取正阳之气。子母相逢，两相顾恋，日得黍米之大，百日无差药力全，二百日圣胎坚，三百日胎仙完，形若弹丸，色同朱桔，名曰丹药。永镇下田，留形住世，浩劫长生，以作陆地神仙。

吕曰：肾水生气，气中有真一之水，名曰阴虎。虎见液相合，心火生液，液中有正阳之气，名曰阳龙。龙见气相合，方以类聚，物以群分，理当然也。气生时，液亦降，气中真一之水，莫不随液而下传于五藏乎？液生时，气亦升，液中正阳之气，莫不随气而上出于重楼乎？真水随液下行，虎不能交龙；真阳随气上升，龙不能交虎。龙虎不交，安得黄芽？黄芽既无，安得大药？钟曰：肾气既生，如太阳之出海，雾露不能蔽其光，液下如疏帘，安足以胜其气！气壮则真一之水自盛矣。心液既生，如严天之杀物，呼呵不能敌其寒，气升如翠幙，安足以胜其液！液盛则正阳之气，或强或弱，未可必也。

吕曰：气生液生各有时。时生气也，气盛则真一之水亦盛；时生液也，液盛则正阳之气亦盛。盛衰未保何也？钟曰：肾气易为耗散，难得者真虎；心液难为积聚，易失者真龙。丹经万卷，议论不出阴阳。阴阳两事，精粹无非龙虎。奉道之士，万中识者一二。或多闻广记，虽知龙虎之理，不识交合之时，不知采取之法，所以今古达士，皓首修持，止于小成。累代延年，不闻超脱，盖以不能交媾于龙虎，采黄芽而成丹药也。

论丹药第九

吕曰：龙虎之理，既已知矣。所谓金丹大药，可得闻乎？钟曰：所谓药者，可以疗病。凡病有三等，当风卧湿，冒暑涉寒，劳逸过度，饥饱失时，非次不安，则曰患矣。患为时病。及夫不肯修持，恣情纵意，散失元阳，耗损真气，年高憔悴，则曰老矣。老为年病。及夫气尽体空，魂消神散，长吁一声，四大无主，体卧荒郊，则曰死矣。死为身病。且时之有病，以春夏秋冬，运行于寒暑温凉，阳太过而阴不足，当以凉治之；阴太过而阳不足，当以温治之。老者多冷而幼者多热，肥者足涎而羸者多积。男子病生于气，妇人患本于血。补其虚而取其实，保其弱而损其余。小则针灸（音九），甚则药饵。虽有非次不安而时病为患，委于明士良医，对病服食，悉得保愈。若夫老病如何医？死病如何治？洗肠补肉，古之善医者也；面皱发白以返童颜，无人得会。换顶续支，古之善医者也；留形住世以得长生，无人得会。

吕曰：非次不安，因时成病。良医名药，固可治矣。虚败年老之病，气尽命终之苦，如何治之？莫有药乎？钟曰：凡病有

三等，时病以草木之药疗之自愈。身病年病，所以治之，药有二等：一曰内丹，次曰外丹。吕曰：外丹者何也？钟曰：昔高上元君，传道于人间，指谕天地升降之理，日月往复之宜，自尔丹经满世，世人得闻大道。广成子以教黄帝，黄帝政治之暇，依法行持，久不见功。广成子以心肾之间，有真气真水，气水之间，有真阴真阳，配合大药，可比于金石之间有隐至宝。乃于崆峒山中，以内事为法而炼大丹。八石之中，惟用硃砂，砂中取汞；五金之中，惟用黑铅，铅中取银。汞比阳龙，银为阴虎。以心火如砂之红，肾水如铅之黑，年火随时，不失乾坤之策；月火抽添，自分文武之宜。卓三层之炉，各高九寸，外方内圆，取八方之气，应四时之候。金鼎之象，包藏铅汞，无异于肺液；硫黄为药，合和灵砂，可比于黄婆。三年小成，服之可绝百病。六年中成，服之自可延年。九年大成，服之而升举自如。展臂可千里万里，虽不能返老于蓬莱，亦于人世浩劫不死。

吕曰：历古以来，炼丹者多矣，而见功者少，何也？钟曰：炼丹不成者有三：不辨药材真伪，不知火候抽添，将至宝之物，一旦消散于烟焰之中而为灰尘，废时乱日，终无所成者一也；药材虽美，不知火候，火候虽知，而乏药材，两不相契，终无所成者二也；药材优美，火候合宜，年中不差月，月中不差日，加减有数，进退有时，气足丹成，而外行不备，化玄鹤而凌空，无缘得饵，不成者三也。又况药材本天地秀气结实之物，火候乃神仙修持得道之术。三皇之时，黄帝炼丹，九转方成。五帝之后，混元炼丹，三年才成。迨夫战国，凶气凝空，流尸满野，物不能受天地之秀气，而世乏药材。当得法之人，而逃难老死岩谷；丹方仙法，或有竹帛可纪者，久而朽坏，人世不复有矣。若尘世有药材，秦始皇不求于海岛；若尘世有丹方，魏阳伯不参于周

易。或者多闻强识，迷惑后人，万万破家，并无一成，以外求之，亦为误矣。

吕曰：外丹之理，出自广成子。以内事为法，纵有成就，九年方毕。又况药材难求，丹方难得，到底止能升腾，不见超凡入圣而返十洲者矣。敢告内药可得闻乎？钟曰：外药非不可用也。奉道之人，晚年觉悟，根源不甚坚固。肾者气之根，根不深则叶不茂矣；心者液之源，源不清则流不长矣。必也假五金八石，积日累月，炼成三品，每品三等，乃曰九品龙虎大丹。助接真气，炼形住世，轻举如飞。若修持内事，识交合之时，知采取之法，胞仙既就，指日可得超脱。彼乃不悟，执外丹进火加日，服之欲得上升天界，诚可笑也。既不究外药之源，今当详陈内丹之理：内丹之药材，出于心肾，是人皆有也。内丹之药材，本在天地，常日得见也。火候取日月往复之数，修合效夫妇交接之宜。圣胎就而真气生，气中有气，如龙养珠；大药成而阳神出，身外有身，似蝉脱蜕（音退）。是此内药，本于龙虎交而变黄芽，黄芽就而分铅汞。

论铅汞第十

吕曰：内药不出龙虎也。虎生于坎宫，气中之水是也；龙出于离宫，水中之气是也。外药取砂中之汞，比于阳龙；用铅中之银，比于阴虎。然而铅汞外药也，何以龙虎交而变黄芽？黄芽就而分铅汞？所谓内药之中铅汞者何也？钟曰：抱天一之质，而为五金之首者黑铅也，铅以生银，铅乃银之母；感太阳之气，而为众石之首者硃砂也，砂以生汞，汞乃砂之子。难取者铅中之银，易散者砂中之汞，银汞若相合，锻炼自成至宝。此铅汞

之理，见于外者如此。若以内事言之，古今议论各殊。取其玄妙之说，本自父母交通之际，精血相合，包藏真气，寄质于母腹纯阴之宫，藏神在阴阳未判之内，三百日胎完，五千日气足。以五行言之，人身本是精与血，先有水也。以五藏言之，精血为形像，先生肾也。肾中之水，伏藏于受胎之初，父母之真气，真气隐于人之内肾，所谓铅者此也。肾中主气，气中真一之水，名曰真虎，所谓铅中银者此也。肾气传肝气，肝气传心气，心气太极而生液，液中有正阳之气，所谓砾砂者心液也。所谓汞者，心液之中，正阳之气是也。以气中真一之水，顾恋和合于液中正阳之气，积气液为胞胎，传送在黄庭之内，进火无差，胎仙自化乃此铅银合汞，锻炼成宝也。

吕曰：在五金之中，铅中取银；于八石之内，砂中取汞。置之鼎器，配之药饵，汞自为砂而银自为宝。然而在内之铅，如何取银？在人之砂如何取汞？汞如何作砂？银如何作宝？钟曰：铅本父母之真气，合而为一，纯粹而不离。既成形之后，藏在肾中，二肾相对，同升于气，乃曰元阳之气。气中有水，乃曰真一之水。水随气升，气住水住，气散水散，水与气，如子母之不相离。善观者止见气不见水。以此真一之水，合于心之正阳之气，乃曰龙虎交媾而变黄芽，以黄芽而为大药。大药之材，本以真一之水为胎，内包正阳之气。如昔日父母之真气，即精血为胞胎，造化三百日，胎完气足，形备神来，与母分离。形神既合，合则形生形矣。奉道之人，肾气交心气，气中藏真一之水，负载正阳之气，以气交真水为胞胎，状同黍米，温养无亏。始也即阴留阳，次用阳炼阴，气变为精，精变为汞，汞变为砂，砂变为金丹。金丹既就，真气自生，炼气成神，而得超脱，化火龙而出昏衢，骖玄鹤而入蓬岛。

吕曰：以形交形，形合生形。以气合气，气合生气。数不出三百日，分形之后，男女形状不同，自己丹砂色泽，何似也？钟曰：父母之形交，父精先进而母血后行，血包于精而为女，女者内阳而外阴以象母，盖以血在外也。若母血先进而父精后行，精包于血而为男，男者内阴而外阳以象父，盖以精在外也。所谓血者，本生于心而无正阳之气；所谓精者，本生于肾而有正阳之气。正阳之气，乃汞之本也，即真一之水，和合而入黄庭之中。汞用铅汤煮，铅以汞火煎。铅不得汞，不能发举真一之水；汞不得铅，不能变化纯阳之气。

吕曰：铅在肾中而生元阳之气，气中有真一之水，视之不可见也。铅以得汞，汞有正阳之气，以正阳之气烧炼于铅。铅生气盛，而发举于真一之水，可以上升。然而汞本正阳之气，即真一之水而为胞胎，保送黄庭之中，已是龙虎交媾，阴阳两停，亦以铅汤煮之。莫不阴太过，耗散真阳，安得成大药，而气中生气也？钟曰：肾气投心气，气极生液。液中正阳之气，配合真一之水，名曰龙虎交媾。日得黍米之大，名曰金丹大药，保送黄庭之中。且黄庭者，脾胃之下，膀胱之上，心之北而肾之南，肝之西而肺之东，上清下浊，外应四色，量容二升，路通八水，所得之药，昼夜在其中。若采药不进火，药必耗散而不能住；若进火不采药，阴中阳不能住，止于发举肾气，壮暖下元而已。若采药有时，而进火有数，必先于铅中作用，借气进火，使大药坚固，永镇下田，名曰采补之法。炼汞补丹田，延年益寿，可为地仙。若采药而以元铅抽之于肘后飞金晶，既抽铅，须添汞；不添汞，徒还精补脑，真气如何得生？真气不生，阳神如何得就？既添汞，须抽铅；不抽铅，徒炼汞补丹田，汞如何变砂？砂既不变，金丹如何得就？

论抽添第十一

吕曰：采药必赖气中之水，进火须借铅中之气。到底抽铅方成大药，若添汞止可以补丹田。所谓抽添之理何也？钟曰：昔者上圣传道于人间，以太古之民，淳而复朴，冥然无知，不可得闻大道。指谕于天地升降之宜，交换在温凉寒暑之气，而节候有期，一年数定，周而复始，不失于道，天地所以长久。比说于日月精华往来之理，进退在旦望弦朔之时，而出没无差，一月数足，运行不已，不失于道，日月所以长久。奈何寒往暑来，暑往寒来，世人不悟天地升降之宜；月圆复缺，月缺复圆，世人不悟日月往来之理。恣纵无穷之欲，消磨有限之时，奢华富贵，算来皆过眼之浮云；恩爱愁烦，到底做来生之债负。歌声未绝而苦恼频来，名利正浓而红颜已去。贪财黩货，将谓万劫长存；爱子怜孙，指望永生同聚。贪痴不息，妄想长生，而耗散元阳，走失真气。直待恶病缠身，方是歇心之日；大限临头，才为了手之时。真仙上圣，悯其轮回堕落，欲世人明悟大道，始也备说天地阴阳升降之宜，次也比喻日月精华往来之理，大之天地，明之日月，外之金石，内之气液，既采须添，既添须抽。抽添之理，乃造化之本也。且冬至之后，阳升于地，地抽其阴，太阴抽而为厥阴，少阳添而为阳明，厥阴抽而为少阴，阳明添而为太阳。不然，无寒而变温，温而变热者也。夏至之后，阴降于天，天抽其阳，太阳抽而为阳明，少阴添而为厥阴，阳明抽而为少阳，厥阴添而为太阴。不然，无热而变凉，凉而变寒者也。是以天地阴阳升降，而变六气，乃抽添之验也。若月受日魂，日变月魄，前十五日，月抽其魄而日添其魂，精华已满，光照下土。不然，无

初生而变上弦，上弦而变月望者也。若月还阴魄，日收阳精，后十五日，日抽其魂而月添其魄，光照已谢，阴魄已足。不然，无月望而变下弦，下弦而变晦朔者也。是以日月精华往复，而变九六，又抽添之验也。世人不达天机，罔测玄理。真仙上圣，以人心所爱者，无病长生，将金石炼大丹，比喻内事，铅汞无情之金石，火候无差，抽添有数，尚可延年益寿。若以己身有情正阳之气，真一之水，知交合之时，明采取之法，积日累月，气中有气，炼气成神，以得超脱，岂不为今古难得之事。世人又复不悟，欺己罔人，失先师之本意，将砂取汞，以汞点铅，即铅乾（音干）汞，用汞变铜，不顾身命，诳求财货，互相推举，好道为名，其实好利，而志在黄白。夫人之铅，乃天地之始，因太始而有太质，为万物之母。因太质而有太素，其体为水中之金，其用为火中之水，五行之祖，而大道之本也。凡采药为添汞，添汞须抽铅。所谓抽添，非在外也，自下田入上田，名曰肘后飞金晶。又曰起河车而走龙虎，又曰还精补脑，而长生不死。铅既后抽，汞自中降，以中田还下田，始以龙虎交媾而变黄芽，是五行颠倒；继以抽铅添汞而养胎仙，是三田返复。五行不颠倒，龙虎不交媾，三田不返复，胎仙不气足，抽铅添汞，一百日药力全，二百日圣胎坚，三百日胎仙完，而真气生。真气既生，炼气成神，功满忘形，而胎仙自化，乃曰神仙。

吕曰：出于金石者，外铅外汞，抽添可以为宝。出于己身，肾中所藏父母之真气为铅，真一正阳所合之药为汞，抽添可以生神，所谓真铅真汞，亦有抽添乎？钟曰：始也得汞须用铅，用铅终是错。故抽之而入上宫，无铅元气不传，抽入上宫，还精入脑。所得之汞，阴尽阳纯，精变为砂，而砂变为金，乃曰真铅。真铅者，自身之真气合而得之也。真铅生真气之中，气中真一

之水，五气朝元，而三阳聚顶。昔者金精下入丹田，升之炼形，而体骨金色。此者真铅升之内府（自黄庭抽起十月工一年之抽添）而体出白光。自下而上，自上而下，还丹炼形，皆金精往复之功也。自前而后，自后而前，焚身合气，皆真气造化之功也。若不抽不添，止于日月采药进火，安有如此之功验！

吕曰：凡抽之添之，如何得上下有度，前后无差？钟曰：可升之时不可降，可抽之时不可添。上下往来，无差毫厘，河车之力也。

论河车第十二

吕曰：所谓河车者何也？钟曰：昔者智人，观浮云蔽日，可以取阴而作盖；观落叶浮波，可以载物而作舟；观飘蓬随风，往来运转而不已，退而作车。且车之为物，盖轸象天地，轮毂象日月，行于地而转于陆。高道之士，取喻河车，亦有说矣。盖人身之中，阳少阴多，言水之处甚众，车则取意于搬运，河乃主象于多阴。故此河车，不行于地，而行于水。自上而下，或后或前，驾载于八琼之内，驱驰于四海之中，升天则上入昆仑，既济则下奔凤阙（心肺之间）。运载元阳，直入于离宫；搬负真气，曲归于寿府。（黄庭）往来九州，而无暂停；巡历三田，而无休息。龙虎既交，令黄婆驾入黄庭；铅汞才分，委金男搬入金阙（泥丸）。玉泉千派，运时止半日功夫；金液一壶，搬过只片时功迹。五行非此车搬运，难得生成；一气非此车搬运，岂能交会？应节顺时而下功，必假此车而搬之，方能有验；养阳炼阴而立事，必假此车而搬之，始得无差。乾坤未纯，或往来其阴阳，是此车之功也；宇宙未周，或交通其血气，是此车之功也。自外而内，运天

地纯粹之气，而接引本宫之元阳；自凡而圣，运阴阳真正之气，而补炼本体之元神，其功不可以备纪。

吕曰：河车如此妙用，敢问河车之理，毕竟人身之中何物为之？既得之，如何运用？钟曰：河车者，起于北方正水之中，肾藏真气，真气所生之真气，乃曰河车。河车作用，今古罕闻，真仙秘而不说者也。如乾再索坤而生坎，坎本水也，水乃阴之精。阳既索于阴，阳反负阴而还位，所过者艮（戊土）震巽（俱属木），以阳索阴，因阴取阴，搬运入离，承阳而生，是此河车（戊土即河车）搬阴入于阳宫。及夫坤再索乾而生离，离本火也，火乃阳之精。阴既索于阳，阴反抱阳而还位，所过者坤（己土）兑乾（俱属金），以阴索阳，因阳取阳，搬运入坎，承阴而生，是此河车（己土即河车坤艮二土引金木交并）运阳入于阴宫。及夫采药于九宫之上，得之而下入黄庭，抽铅于曲江之下，搬之而上升内院。玉液金液本还丹，搬运可以炼形，而使水上行；君火民火本炼形，搬运可以烧丹，而使火下进。五气朝元，搬运各有时；三花聚顶，搬运各有日。神聚魔多，搬真火以焚身，则三尸绝迹，药就海枯，运霞浆而沐浴，而入水无波，此河车之作用也。

吕曰：河车本北方之正气，运转无穷，而负载阴阳，各有成就，所用功不一也。尊师当为细说。钟曰：五行循环，周而复始，默契颠倒之术，龙虎相交而变黄芽者，小河车也。肘后飞金晶，还晶入泥丸，抽铅添汞而成大药者，大河车也。龙虎交而变黄芽，铅汞交而成大药，真气生而五气朝中元，阳神就而三神超内院。紫金丹成，常如玄鹤对飞；白玉汞就，正似火龙踊起。金光万道，罩俗骨以光辉；琪树一株，现鲜葩而灿烂。或出或入，出入自如；或去或来，往来无碍。搬神入体，且混时流；化圣

离俗，以为羽客，乃曰紫河车也。此三车之名，分上中下三成。三成者，言其功之验证，非比释教三三乘，而曰羊车鹿车大牛车也。以道言之，河车之后，更有三车。凡聚火而心行意使，以攻疾病，曰使者车。凡既济自上而下，阴阳正合，水火共处，静中闻雷霆之声，曰雷车。若心为境役，性以情牵，感物而散真阳之气，自内而外，不知休息，久而气弱体虚，以成衰老；或者八邪五疫，返搬入真气，元阳难为抵当，既老且病而死者，曰破车。

吕曰：五行颠倒，而龙虎相交，则小河车已行矣。三田返复，而肘后复飞金晶，则大河车将行矣。紫河车，何日得行？钟曰：修真之士，既闻大道，得遇明师，晓达天地升降之理，日月往来之数。始也匹配阴阳，次则聚散水火，然后采药进火，添汞抽铅，则小河车当行。及夫肘后金晶入顶，黄庭大药渐成，一撞三关，直超内院，后起前收，上补下炼，则大河车当行。若夫金液玉液，还丹而后炼形，炼形而后炼气，炼气而后炼神，炼神合道，方曰道成。以出凡入仙，乃曰紫河车也。

论还丹第十三

吕曰：炼形成气，炼气成神，炼神合道，始于还丹。所谓还丹者何也？钟曰：所谓丹者非色也，红黄不可以致之；所谓丹者非味也，甘和不可以合之。丹乃丹田也。丹田有三：上田神舍，中田气府，下田精区。精中生气，气在中丹；气中生神，神在上丹；真水真气，合而成精，精在下丹。奉道之士，莫不有三丹。然而气生于肾，未朝于中元；神藏于心，未超于上院。所谓精华不能返合，虽三丹终为无用。

吕曰：玄中有玄，一切之人，莫不有命。命中无精，非我之气也，乃父母之元阳；无精则无气，非我之神也，乃父母之元神。所谓精气神，乃三田之宝。如何可得常在于上中下三宫也？钟曰：肾中生气，气中有真一之水，使水复还于下丹，则精养灵根，气自生矣。心中生液，液中有正阳之气，使气复还于中丹，则气养灵源，神自生矣。集灵为神，合神入道，以还上丹，而后超脱。

吕曰：丹田有上中下。还者，既往而有所归。还丹之理，其旨深微，敢请细说。钟曰：有小还丹，有大还丹，有七返还丹，有九转还丹，有金液还丹，有玉液还丹，有以下丹还上丹，有以上丹还中丹，有以中丹还下丹，有以阳还阴丹，有以阴还阳丹。名号不同，亦以时候差别，而下手处各异也。

吕曰：所谓小还丹者何也？钟曰：小还丹者，本自下元。下元者五藏之主，三田之本，以水生木，木生火，火生土，土生金，金生水，既相生也，不差时候，当生而引未生，如子母之相爱也。以火剋金，金剋木，木剋土，土剋水，水剋火，既相剋也，不失分度，当剋而补未剋，如夫妇之相合也。气液转行，周而复始，自子至午，阴阳当生；自卯至酉，阴阳当停。凡一昼一夜，复还下丹，循环一次，而曰小还丹也。奉道之士，于中采药进火，以成下丹，良由此矣。

吕曰：小还丹既已知矣。所谓大还丹者何也？钟曰：龙虎相交而变黄芽，抽添铅汞而成大药。玄武宫中，金晶才起；玉京山下，真气方升。走河车于岭上，灌玉液于中衢。自下田入上田，自上田复下田，后起前来，循环已满，曰大还丹也。奉道之士，于中起龙虎而飞金晶，养胎仙而生真气，以成中丹，良由此矣。

吕曰：大还丹既已知矣。所谓七返还丹，九转还丹者何也？钟曰：五行生成之数，五十有五，天一地二，天三地四，天五地六，天七地八，天九地十。一三五七九阳也，共二十五；二四六八十，阴也，共三十。自肾为始，水一，火二，木三，金四，土五，此则五行生之数也，三阳而二阴。自肾为始，水六，火七，木八，金九，土十，此则五行成之数也，三阴而二阳。人身之中，共有五行生成之道。水为肾，而肾得一与六也；火为心，而心得二与七矣；木为肝，而肝得三与八矣；金为肺，而肺得四与九矣；土为脾，而脾得五与十矣。每藏各有阴阳，阴以八极而二盛，所以气到肝，而肾之余阴绝矣；气到心，太极而生阴，以二在心而八在肝也。阳以九尽而一盛，所以液到肺，而心之余阳绝矣；液到肾，太极而生阳，以一在肾而九在肺也。奉道之士，始也交媾龙虎，而采心之正阳之气。正阳之气，乃心之七也。七返中元而入下田，养就胎仙，复还于心，乃曰七返还丹也。二八阴消者，真气生而心无阴，以绝二也。大药就而肝无阴，以绝八也。既二八阴消，而九三之阳自长。肝以绝阴助于心，则三之肝气盛而阳长，七既还心以绝肺液，肺之九转而助心，九之肺气盛而阳长，则九三之阳长矣。是为九转还丹也。

吕曰：七返者，以其心之阳，复还于心，而在中丹。九转者，以其肺之阳，本自心生，转而复还于心，亦在中丹。七返九转，既已知矣。所谓金液玉液，上中下相交，阴与阳往复而还丹者何也？钟曰：前贤往圣，多以肺液入下田，曰金液还丹。心液入下田，曰玉液还丹。此论非不妙矣，然而未尽玄机。盖肺生肾，以金生水，金入水中，何得谓之还丹？肾克心，以水克火，水入火中，何得谓之还丹？金液乃肺液也，肺液为胎胞，含龙虎，保送在黄庭之中，大药将成，抽之肘后，飞起肺液，以入上宫，而

下还中丹，自中丹而还下田，故曰金液还丹也。玉液乃肾液也，肾液随元气以上升，而朝于心，积之而为金水，举之而满玉池，散而为琼花，炼而为白雪。若纳之自中田而入下田，有药则沐浴胎仙；若升之自中田而入四支，炼形则更迁尘骨，不升不纳，周而复始，故曰玉液还丹也。阴极阳生，阳中有真一之水，其水随阳上升，是阴还阳丹也。阳极阴生，阴中有正阳之气，其气随阴下降，是阳还阴丹也。补脑炼顶，以下还上；既济浇灌，以上还中；烧丹进火，以中还下；炼质焚身，以下还中。五行颠倒，三田返复，互相交换。以至炼形化气，炼气成神，自下田而迁至中田，自中田而迁至上田，自上田而迁出天门，弃下凡躯，以入圣流仙品，方为三迁功成，自下而上，不复更有还矣。

论炼形第十四

吕曰：还丹既已知矣。所谓炼形之理，可得闻乎？钟曰：人之生也，形与神为表里。神者形之主，形者神之舍。形中之精以生气，气以生神，液中生气，气中生液，乃形中之子母也。水以生木，木以生火，火以生土，土以生金，金以生水，气传子母而液行夫妇，乃形中之阴阳也。水化为液，液化为血，血化为津，以阴得阳而生也。若阴阳失宜，则涕泪涎汗横出，而阴失其生矣。气化为精，精化为珠，珠化为汞，汞化为砂，以阳得阴而成也。若阴阳失宜，则病老死苦，而阳不得成矣。阴不得阳不生，阳不得阴不成。奉道之士，岂可修阳而不修阴？炼己（汞也）而不炼物（铅也）？夫己身受气之初，乃父母真气两停，而即精血为胞胎，寄质在母纯阴之中。阴中生阴，因形造形，胎完气足，是堂堂六尺之躯，皆属阴也。所有者一点元阳而已。必

欲长生不死，以炼形住世，而劫劫长存，必欲超凡入圣，以炼形化气，而身外有身。

吕曰：形，阴象也。阴则有体，以有为无，使形化气而超凡驱以入圣品，乃炼形之上法。因形留气，以气养形，小则安乐延年，大则留形住世。既老者返老还童，未老者定颜长寿。以三百六十年为一岁，三万六千年为一劫，三万六千劫为一浩劫。浩浩之劫，不知岁月之几何，而与天地长久，乃炼形验证也。炼形之理，造化之机，有如此之验，可得闻乎？钟曰：人之成形，三百日胎完。既生之后，五千日气足。五尺五寸为本躯，以应五行生成之数。或有大小之形不齐者，以寸定尺，长短合宜。心之上为九天，肾之下为九地，肾到心八寸四分。心到重楼第一环，八寸四分。重楼第一环到顶，八寸四分。自肾到顶，凡二尺五寸二分，而元气一日一夜盈满者三百二十度，每度二尺五寸二分。计八十一丈元气，以应九九纯阳之数，心肾相去，以合天地悬格之宜。自肾到顶，共二尺五寸。又按五行，五五纯阳之数，故元气随呼而出。既出也，荣卫皆通，天地之正气应时顺节，或交或离，丈尺无穷，随吸而入。既入也，经络皆辟，一呼一吸，天地人三才之真气，往来于十二楼前，一往一来，是曰一息。昼夜之间，人有一万三千五百息。分而言之，一万三千五百呼。所呼者，自己之元气，从中而出，一万三千五百吸；所吸者，天地之正气，自外而入，根源牢固。元气不损，呼吸之间可以夺天地之正气。以气炼气，散满四大。清者荣而浊者卫，悉皆流通；纵者经而横者络，尽得舒畅。寒暑不能为害，劳苦不能为虞。体轻骨健，气爽神清，永保无疆之寿，长为不老之人。苟或根源不固，精竭气弱，上则元气已泄，下则本宫无补。所吸天地之气，浩浩而出，入十一丈元气，九九而损，不为己之

所有，反为天地所取，何能夺天地之正气？积而阴盛阳衰，气弱而病，气尽而死，堕入轮回。

吕曰：元气如何不走失，以炼形质，可夺天地之正气，而浩劫长存？钟曰：欲战胜者在兵强，欲民安者在国富。所谓兵者元气也。其兵在内，消形质之阴；其兵在外，夺天地之气。所谓国者本身也。其身之有象者，丰足而常有余；其身之无形者，坚固而无不足。万户长开，而无一失之虞；一马运行，而有多得之妙。或前或后，，乃所以炼质焚身；或上或下，乃所以养阳消阴。烧乾坤，自有时辰；煅气液，能无日候。以玉液炼形，仗甲龙以升飞，则白雪满于尘肌；以金液炼形，逐雷车而下降，则金光盈于卧室。

吕曰：炼形之理，亦粗知矣。金液玉液者何也？钟曰：金液炼形，则骨朝金色，而体出金光，金花片片，空中自现，乃五气朝元，三阳聚顶，欲超凡体之时，金丹大就之日。若玉液炼形，则肌泛阳酥，而形如琪树，琼花玉蕊，更改凡体，光彩射人，乘风而飞腾自如，形将为气者也。奉道之士，虽知还丹之法，而炼形之功，亦不为小矣。当玉液还丹，沐浴胎仙升之上行，以河车搬于四大。始于肝，肝受之则光盈于目，而目如点漆；次心受之，口生灵液，而液为白雪；次脾受之，则肌若凝脂，而瘢痕尽除；次肺受之，则鼻闻天香，而颜复少年；次肾受之，则丹还本府，耳中常闻丝管之音，鬓畔永绝斑白之色。此玉液之炼形也。若夫金液炼形，如还丹而未还，与君火相见，而曰既济；既还丹而复起，与真阴相敌，而曰炼质。土本克水，若金液在上，使黄帝回光，以合于太阴；火本克金，若金液在火，使赤子同炉，自生于紫气。于水中起火，在阳里消阴。变金丹于黄庭之内，炼阳神在五气之中。于肝则青气冲，于肺则白色出，于

心则赤光现，于肾则黑气升，于脾则黄色聚。五气朝于中元，从君火以超内院。下元阴中之阳，其阳无阴，升而聚在神宫；中元阳中之阳，其阳无生，升而聚在神宫；黄庭大药，阴尽纯阳，升而聚在神宫。五液朝于下元，五气朝于中元，三阳朝于上元。朝元即毕，功满三千，或鹤舞顶中，或龙飞身内。但闻嘹亮乐声，又睹仙花乱坠。紫庭盘桓，真香馥郁。三千功满，不为尘世之人；一炷香消，已作蓬瀛之客。乃超凡入圣，而脱质升仙也。

论朝元第十五

吕曰：炼形之理，既已知矣。所谓朝元者可得闻乎？钟曰：大药将就，玉液还丹，而沐浴胎仙，真气既生，以冲玉液上升，而更改尘骨，曰玉液炼形。及夫肘后飞起金晶，河车搬入内院，自上而中，自中而下，金液还丹，以炼金砂，而五气朝元，三阳聚顶，乃炼气成神，非止于炼形住世而已。所谓朝元，今古少知，苟或知之，圣贤不说。盖以真仙大成之法，默藏天地不测之机，诚为三清隐秘之事，忘言忘象之玄旨，无问无应之妙理，恐子志不笃而学不专，心不宁而问不切，轻言易语，反增我漏泄圣机之衍，彼此各为无益。

吕曰：始悟真仙而识大道，次知时候而达天机。辨水火真原，知龙虎不生肝肺；察抽添大理，审铅汞非是坎离。五行颠倒之术，已蒙指教；三田返复之机，又谢敷陈。熟晓还丹炼形之理，深知长生不死之术。然而超凡入圣之原脱质升仙之道，本于炼气而朝元。所谓朝元，敢告略为指诀？钟曰：道本无形，太原示朴，上清下浊，合而为一。太朴既分，混沌初判，而为天地。

天地之内，东西南北而列五方，每方各有一帝。每帝各有二子，一为阳而一为阴，乃曰二气。二气相生相成而分五行，五行相生相成而定六气，乃曰三阴三阳。以此推之，如人受胎之初，精气为一。及精气既分，先生二肾。一肾在左，左为玄，玄以升气而上传于肝；一肾在右，右为牝，牝以纳液而下传膀胱。玄牝本乎无中来，以无为有，乃父母之真气，纳于纯阴之地，故曰谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是为天地根。玄牝，二肾也。自肾而生五脏六腑全焉。其中肝为木，曰甲乙，可比于东方青帝；心为火，曰丙丁，可比于南方赤帝；肺为金，曰庚辛，可比于西方白帝；脾为土，曰戊己，可比于中央黄帝；肾为水，曰壬癸，可比于北方黑帝。人之初生，本无形象，止于一阴一阳。及胎完而有肠胃，乃分六气，三男三女而已。一气运五行，五行运六气。先识阴与阳，阳有阴中阳，阴有阳中阴。次识金木水火土，而有水中火，火中水，水中金，金中木，木中火，火中土，五者互相交合，所以二气分而为六气，大道散而为五行。如冬至之后，一阳生五方之地，而阳皆生也。一帝行令，而四帝助之。若以春令既行，黑帝不收其令，则寒不能变温；赤帝不备其令，则温不能变热。及夫夏至之后，一阴生五方之天，而阴皆降也。一帝行令，而四帝助之。若以秋令既行，赤帝不收其令，则热不能变凉；黑帝不备其令，则凉不能变寒。冬至阳生于地，以朝气于天也；夏至阴生于天，以朝气于地也。奉道之士，当深究此理。日月之间，一阳始生，而五脏之气，朝于中元；一阴始生，而五脏之液，朝于下元。阴中之阳，阳中之阳，阴阳中之阳，三阳上朝，内院心神返于天宫，是皆朝元者也。

吕曰：阳生之时，而五气朝于中元；阴生之时，而五液朝于下元。使阳中之阳，阴中之阳，阴阳之中之阳，以朝上元。若此

修持，常士亦有知者，如何得超脱以出尘俗？钟曰：若元阳之气，一阳始生之时，上朝中元，人皆如此。若积气生液，一阴始生之时，下朝下元，人皆如此。若此行持，鲜(上声)能超脱，若欲超凡入圣，脱质升仙，当先龙虎交媾，而成大药。大药既成，而生真气。真气既生，于年中用月，月上定兴衰；月中用日，日上数直事；日中用时，时上定息数。以阳养阳，阳中不得留阴；以阳炼阴，阴中不得散阳。凡春则肝旺而脾弱，夏则心旺而肺弱，秋则肺旺而肝弱，冬则肾旺而心弱。人以肾为根本，每时一季脾旺而肾弱，独肾于四时有损，人之多疾病者此也。凡以甲乙在肝直事，防脾气不行；丙丁在心直事，防肺气不行；戊己在脾直事，防肾气不行；庚辛在肺直事，防肝气不行；壬癸在肾直事，防心气不行。一气盛而一气弱，一脏旺而一脏衰，人之多疾病者此也。凡以心气萌于亥而生于寅，旺于巳而弱于申；肝气萌于申而生于亥，旺于寅而弱于巳；肺气萌于寅而生于巳，旺于申而弱于亥；肾气萌巳而生于甲，旺于亥而弱于寅；脾气春随肝，而夏则随心，秋随肺，而冬则随肾。人不知日月，莫晓生旺强弱之时，所以多疾病者此也。若日月时，三阳既聚，当炼阳而使阴不生。若日月时，三阴既聚，当养阳而使阳不散。又况真气既生，以纯阳之气，炼五脏之气，无息而非本色，一举而到天池，始以肾之无阴，而九江无浪；次以肝之无阴，而八关永闭；次以肺之无阴，而金火同炉；次以脾之无阴，而玉户不开；次以真气上升，四气聚而为一。纵有金液下降，杯水不能胜舆薪之火。水火相包，合而为一，以入神宫，定息内观，一意不散，神识俱妙。静中常闻乐声，如梦非梦，若在虚无之境。风光景物，不比尘俗。繁华美丽胜于人世。楼台宫阙，碧瓦凝烟，珠翠绮罗，馨香成阵。当此之时，乃超内院，阳神方得聚会而还上

丹，炼神成仙，以合大道。一撞天门，金光影里现法身，闹花深处坐凡体，乘空如履平川，万里若同展臂，若复回入本躯，神与形合，天地齐其长久。若厌居尘世，寄下凡胎而返十洲，于紫府太微真君处，契勘乡原，对会名姓，校量功行之高下，得居三岛而遨游，永出风尘之外，乃曰超尘脱凡。

吕曰：炼形止于住世，炼气方可升仙。世人不达玄机，无药而先行胎息，强留在腹，或积冷气而成病，或发虚阳而作疾。修行本望长生，似此执迷，尚不免于疾病，殊不知胎仙就而真气生，真气生而自然胎息。胎息以炼气，炼气以成神。然而炼气必审年中之月，月中之日，日中之时，端居静室，忘机绝迹。当此之时，心境未除者悉除之。或妄想不已，智识有漏，志在升仙，而心神不定，为之奈何？钟曰：交合各有时，行持各有法。依时行法，即法求道，指日成功，易如反掌。古今达士，闭目冥心，以入希夷之域，良由内观，而神识自住也。

论内观第十六

吕曰：所谓内观之理，可得闻乎？钟曰：内观坐忘，存想之法，先贤后圣，有取者，有不取者。虑心猿意马，无所停留；恐因物丧志，而无中立象。使耳不闻而目不见，心不狂而意不乱，存想事物，而内观坐忘，不可无矣。奈何少学无知之徒，不知交合之时，又不晓行持之法，但望存想成功，意内成丹，想中取药，鼻搐（音触）口咽（音嚥）。望有形之日月，无为之天地，留止腹口，可谓儿戏！所以达士奇人，于坐忘存想，一旦毁之，乃曰梦里得财，安能济用？画地为饼，岂可充饥？空中又空，如镜花水月，终难成事。然而有可取者，盖易动者心，难伏者意，好

日良时，可采可取也。虽知清净之地，奈心为事役，志以情移，毫末有差，天地悬隔，积年累月而不见功，其失在心乱而意狂。善视者，志在丹青之美，而不见泰华；善听者志在丝竹之音，而不闻雷霆。耳目之用小矣，尚且如此。况一心纵横六合，无所不该，得时用法之际，能不以存想内观而致之乎？

吕曰：所谓存想内观，大略如何？钟曰：如阳升也，多想为男，为龙，为火，为天，为云，为鹤，为日，为马，为烟，为霞，为车，为驾，为花，为气，若此之类，皆内观存想，以应阳升之象也， 如阴降也，多想为女，为虎，为水，为地，为雨，为龟，为月，为牛，为泉，为泥，为铅，为叶，若此之类，皆内观存想，以应阴降之象也。青龙白虎，朱雀玄武，既有此名，须有此象。五岳九州，四海三岛，金男玉女，河车重楼，呼名比类，不可具述。皆无中立象，以定神识。未得鱼则筌不可失矣，未获兔则蹄不可无矣。后车持动，必履前车之迹；大器已成，必为后器之模，则内观之法，行持不可阙矣。第不可执之于悠久，不可绝之于斯须。若绝念无想，是为真念，真念是为真空。真空一境，乃朝真迁化而出昏衢，超脱之渐也。开基创始，指日进功，则存想可用。若为道日损，以入希夷之域，法自减省，全在内观。

吕曰：若龙虎交媾，而匹配阴阳，其想也何似？钟曰：初以交合配阴阳而定坎离，其想也，九皇真人，引一朱衣小儿（木火）上升，九皇真母，引一皂衣小女（金水）下降，相见于黄屋之前（不入黄庭）。有一黄衣老妪（于去声）接引（调息），如人间夫妇之礼，尽时欢悦。女子下降（嚥送黄庭），儿子上升，如人间分离之事。既毕，黄妪抱一物，形若朱桔，下抛入黄屋，以金器盛（平声）留。此儿者，是乾索于坤，其阳复还本位，以阳负阴而会本乡；此女者，是坤索于乾，其阴复还本位，以阴抱阳而会本

乡。是坎离交而配阴阳之想也。若炎炎火中，见一黑虎(金水)上升；滔滔浪里，见一赤龙(木火)下降。二兽相逢，交战在楼阁之前，朱门大启，浡浡烟焰之中，有王者指顾于大火焚天(上升结黄芽)，而上有万丈波涛(金水之气)，火起复落，烟焰满天地。龙虎一盘一遶(即一呼一吸三八之数)，而入一金器中，下入黄屋间(仍咽一口送下)，似置在笼柜中，此龙虎交媾，而变黄芽之想也。

吕曰：配阴阳，交龙虎，内观存想，已知之矣。所谓进火烧丹炼药者，其想如何？钟曰：其想也，一器如鼎如釜，或黄或黑，形如车轮，左青龙而右白虎，前朱雀而后玄武。傍有二臣(臣火)衣紫袍，躬身执圭而立。次有仆吏(民火)之类，执薪然水于器。次有一朱衣王者(当人)，乘赤马，驾火云，自空而来，举鞭指呼，唯恐火小焰微，炎炎亘空，撞天(冲泥丸)欲出，天关不开，烟焰复下，周围四匝，人物器釜，王者大臣，尽在红焰之中互相指呼，争要进火。器中之水，无气而似凝结；水中之珠，无明而似光彩，此进火烧丹药之想也。吕曰：内观存想，止于采药进火而有邪，抑逐法逐事而有也？钟曰：云雷下降，烟焰上起，或天雨奇花，祥风瑞气，自殿庭而起。或仙娥玉女，乘彩凤祥鸾，自青霄而来，金盘中捧玉露霞浆，而下献于王者。若此乃金液还丹既济之想也。若龙虎曳车于火中，上冲三关。三关各有兵吏，不计几何，器仗戈甲，恐惧于人。先以龙虎撞之不开，次以大火烧之方启，以至昆仑不住，及到天池方止。或三鹤冲三天；或双蝶入三宫；或五彩云中，捧朱衣小儿而过天门；或金车玉辂，载五者而超三界。若此乃肘后飞金晶，大河车之想也。及夫朱衣使者，乘车循行，自冀州入兖州，自兖州入青州，自青州入徐州，自徐州入荆州，自荆州入梁州，自梁州入雍州，自雍州

复还冀州，东西南北，毕于豫州停留，而后循行。所得之物金玉，所干之事凝滞，一吏传命而九州通和，周而复始，运行不已。或游五岳，自恒山为始，或泛五湖，自北湖为始，或天符勅五帝，或王命诏五侯，若此乃还丹之想也。及夫珠玉散掷于地，或雨露而泽万物，或海潮而满百川，或阳生而发品汇，或火发而遍天地，或烟霧而充宇宙，若此乃炼形之想也。及夫或如鹤之辞巢，或如龙之出穴，或如五帝朝天，或如五色云起，或如跨丹凤冲碧落，或如梦寐中上天衢，或如天花乱坠，仙乐嘈杂，金光缭绕，入宫殿繁华之处，若此皆朝元之想也。朝元之后，不复存想，方号内观。

吕曰：内观玄理，不比前法，可得闻乎？钟曰：古今修道之士，不达天机，始也不解依法行持，欲速求超脱，多入少出，而为胎息。冥心闭目，以行内观。止于定中出阴神，乃作清灵之鬼，非为纯阳之仙。真仙上圣，于采药进火，抽铅添汞，还丹炼形，朝元合气，苦语详言，惟恐世人不悟，而于内观，未甚留意。殊不知内观之法，乃阴阳变换之法，仙凡改易之时，奉道之士，勿得轻视而小用！且前项之事，交会有时日，行持有法则，凡能谨节信心，依时行法，不差毫末，指日见功。若此内观，一无时日，二无法则。所居深静之室，昼夜端拱，识认阳神，赶逐阴鬼。达磨面壁九年，方超内院；世尊冥心六载，始出凡笼。故内观诚为难事。始也自上而下，紫河车搬入天宫，天宫富贵，孰不钦羡？或往或来，繁华奢侈，人所不得见者悉皆有之。奉道之士，平日清净而守，潇洒寂寞，既已久矣，功到数足，辄受快乐。楼台珠翠，女乐笙簧，珍羞美馔，异草奇花，景物风光，触目如画。彼人不悟，将谓实到天宫，不知自身内院，认作真境，因循而不出入，乃困在昏衢，留形住世，不得脱质以为神仙。未到天宫，

方在内观，阴鬼外魔，因意生像，因像生境，以为魔军。奉道之人，因而狂荡，入于邪中，或失身外道，终不能成仙。盖以三尸七魄，愿人死而自身快乐，九虫六贼，苦人安则存留无处也。

论魔难第十七

吕曰：内观以聚阳神，炼神以超内院。上腾以出天门，直超而入圣品。既出既入而来往无差，或来或往而远近不错。欲住世，则神与形合；欲升仙，则远游蓬岛。皆自内观以得超脱。不知阴鬼邪魔如何制使？奉道之人，得以升仙？钟曰：奉道之士，始立信心，恩爱利名，一切尘劳之事，不可变其大志；次发苦志，勤劳寂寞，一切清虚之境，不可改其初心。必欲了于大成，止于中成而已。必欲了于中成，止于小成而已。又况不识大道，难晓天机，所习小法，多好异端。岁月蹉跎，不见其功。晚年衰老，复入轮回。致使后来好道之士，以长生为妄说，超脱为虚言，往往闻道而不悟。对境生心，以物丧志，终不能出十魔九难之中。

吕曰：所谓九难者何也？钟曰：大药未成，难当寒暑。一年之内，四季要衣，真气未生，尚有饥渴。一日之间，三餐要食。奉道之士，所患者衣食逼迫，一难也。及夫业缘夙重，流于今世填还，忙里偷闲，犹为尊长约束，于尊亲不忍抛离，欲清修难得闲暇（音夏）。奉道之士，所患者尊长邀拦，二难也。及夫爱者父母，惜者妻儿，恩枷情杻，每日增添，火院愁车，无时休歇，纵有清净之心，难敌愁烦之境。奉道之士，所患者恩爱牵缠，三难也。及夫富兼万户，贵极三公，妄心不肯暂休，贪念唯忧不足。奉道之士，所患者名利萦绊，四难也。及夫少年不肯修持，老大

徒伤落魄(音托),以气弱成病,顽心尚不省悟,一以命薄招灾,见世已经受苦。奉道之士,所患者殃祸横生,五难也。及夫急于求师,不择真伪,或师辨辞利口,或师道貌古颜,始也自谓遇得道仙流,久后方知好利之辈。奉道之士,所患者盲师约束,六难也。及夫盲师狂友,妄指旁门,寻枝摘叶,终无契合,小法异端,互相指诀。不知日月不出,出则大明,使有目者皆见;雷霆不震,震则大惊,使有耳者皆闻。彼以爝火之光,井蛙之语,荧荧唧唧,岂有合同?奉道之士,所患者议论差别,七难也。及夫朝为而夕改,坐作而立志,悦须臾而厌持久,始忧勤而终怠惰。奉道之士,所患者志意懈怠,八难也。及夫身中失年,年中失月,月中失日,日中失时,少则名利不忘于心,老而儿孙常在于意,今年已过以待明年,今日已过以待明日,今日尚不保明日,老年争再得少年。奉道之士,所患者岁月蹉跎,九难也。免此九难,方可奉道。九难之中,或有一二,但徒劳而不能成功也。

吕曰:九难既已知矣。所谓十魔者,可得闻乎?钟曰所谓十魔者凡有三等:一曰身外见在,二曰梦寐,三曰内观。如满目花芳,满耳笙簧,舌嗜甘味,鼻好异香,情思舒畅,意气洋洋。如见,不得认,是六贼魔也。如琼楼宝阁,画栋雕梁,珠帘绣幕,蕙帐兰房,珊瑚遍地,金玉满堂。如见,不得认,是富魔也。如金鞍宝马,重盖昂昂,侯封万户,使节旌幢(音床),满门青紫,靴笏盈床。如见,不得认,是贵魔也。如轻烟荡漾,暖日舒长,暴风大雨,雷震电光,笙簧嘹亮,哭泣悲伤。如见,不得认,是六情魔也。如亲戚患难,眷属灾伤,儿女疾病,父母丧亡,兄弟离散,妻妾分张。如见,不得认,是恩爱魔也。如失身火镬,堕落高冈,恶虫为害,毒药所伤,路逢凶党,犯法身亡。如见,不得认,是患难魔也。如十地当阳,三清玉皇,四神七曜,五岳八王,威仪节

制，往复翱翔。如见，不得认，是圣贤魔也。如云屯士马，兵刃如霜，戈矛斗举，弓箭齐张，争来杀害，骁捷难当。如见，不得认，是刀兵魔也。如仙娥玉女，罗列成行，笙簧嘹亮，齐觉霓裳，双双红袖，争献金觞。如见，不得认，是女乐魔也。如几多姝丽，艳质浓妆，兰台夜饮，玉体轻裳，殢（音替）人骄态，争要成双。如见，不得认，是女色魔也。有此十魔，不认者是也。既认则著，既著则执，所以不成道者，良以此也。若奉道之人，身外见在而不认不执，则心不退而志不移；梦寐之间，不认不著，则神不迷而魂不散。内观之时，若见如是，当审其虚实，辨其真伪，不可随波逐浪，认贼为子。及起三昧真火以焚身，一挥而群魔自散。用紫河车搬运自己之阳神，超内院而上天宫，然后可求超脱。今古好道之流，有清净之心，对境改志，往往难逃十魔九难，空有好道之虚名，终不见得道之实迹。或出离尘劳，幽居绝迹，而志在玄门，于九难不能尽除，在十魔或著一二。非不得道也，于道中或得中成，或得小成，于仙中或为人仙，或为地仙。若尽除魔难，序证验而节节升迁，以内观合阳神，指日而归三岛。

论证验第十八

吕曰：嫌者病，而好道之人，求无病而长安；怕者死，而好道之人，欲不死而长生。举世人在世中，好道之人，欲升仙而游物外；举世人在地上，好道之人，欲超凡而入洞天。所以甘劳苦，守贫贱，游心在清淡潇洒之中，潜迹于旷野荒僻之地，一向行持，不知功之深浅，法之交换，难测改易之早晚。所谓下功之后，证验次序如何？钟曰：苦志行持，终不见功者，非道负人，盖

奉道之人,不从明师,所受非法。依法行持,終不见功者,非道负人,盖奉道之人,不知时候,所以不成。若遇明师而得法,行大法以依时，何患验证不有也。

吕曰:所谓法者有数乎?所谓时者有数乎?钟曰:法有十二科:匹配阴阳第一,聚散水火第二,交媾龙虎第三,烧炼丹药第四,肘后飞金晶第五,玉液还丹第六,玉液炼形第七,金液还丹第八,金液炼形第九,朝元炼炁第十,内观交换第十一,超脱分形第十二。其时则年中法天地阴阳升降之宜,月中法日月往来之数。日中有四正八卦,十干十二支,一百刻,六千分,依法区分。自一日之后,证验次序,以致脱质升仙,无差毫末。始也淫邪尽罢,外行兼修。凡采药之次,金精充满,心境自除,以煞阴鬼。次心经上涌,口有甘液。次阴阳击搏,时时腹中闻风雷之声。次魂魄不定,梦寐多有恐悸之境。次六腑四肢,或生微疾,小病不疗自愈。次丹田自暖,形容清秀。次居暗室目有神光。次梦中雄勇,物不能害,人不能欺,或如抱得婴儿归。次金关玉锁封固,绝梦泄遗漏。次鸣雷一声,关节通连,惊汗四溢。次玉液烹漱以成凝酥(音苏)。次灵液成膏,渐畏腥膻以充口腹。次尘骨将轻而变神室,步趋奔马,行止如飞。次对境无心而绝嗜欲。次真气入物,可以疗人疾病。次内观明朗而不暗昧。次双目瞳人如点漆,皱脸重舒,绀(音干)发再生,已老者永驻童颜。次真气渐足而似常饱,所食不多,饮酒无量，終不见醉。次身体光泽,神气秀媚,圣丹生味,灵液透香,真香异味,常在口鼻之间,人或知而闻之。次目睹百步而见秋毫。次身体之间，旧痕残靥(音叶)，自然消除，涕泪涎汗亦不见有。次胎完气足以绝饮食。次内志清高，合乎太虚，凡情凡爱，心境自绝，下尽九虫,上死三尸。次魂魄不游,以绝梦寐,神彩精爽,更无昼夜。

次阳精成体，神府坚固，四体不畏寒暑。次生死不能相干，而坐忘内观，以游华胥神仙之国，女乐楼台，繁华美丽，殆非人世所有也。次功满行足，阴功报应，密授三清真箓，阴阳变化，预知人事，先见灾福。次触目尘冗，厌与往还，洁身静处，胎仙可现，身外有身，是为神圣。次真气纯阳，呼呵可乾外汞。次胎仙常欲腾飞，祥光生于卧室。次静中时闻乐声。次常人对面，虽彼富贵之徒，亦闻腥秽，盖凡骨俗体也。次神采自可变移，容仪成而仙姿可比玉树，异骨透出金色。次行止去处，常有神祇，自来朝现，驱用指呼，一如己意。次静中外观，紫霞满目，金光罩体。次身中忽火龙飞，或玄鹤起，便是神灵脱凡骨而超俗流，乃曰超脱。次超脱之后，彩霞缭绕，瑞气纷纭，天雨奇花，玄鹤对飞。异香散而玉女下降，授天书紫诏既毕，仙冠仙衣之属具备，节制威仪，前后左右，不可胜纪。相迎相引，以返蓬莱。于紫府朝见太微真君，契勘乡原名姓，校量功行等殊，而于三岛安居，乃曰真人仙子。

吕曰：今日特蒙尊师，开说希夷大理，天地玄机，不止于耳目清明，精神秀媚，残躯有托，终不与粪壤同类。然知之者未必能行，行之者未必能得。念生死事大，时光迅速，虽知妙理，未得行持，终不成功，与不知无异。敢请指教交会之时，行持之法，如何下手？如何用功？钟曰：仆有宝毕法，凡十卷，一十六科，中有六义，一曰金诰，二曰玉书，三曰真元，四曰比喻，五曰真诀，六曰道要。包罗大道，引喻三清，指天地阴阳之升降为模范，将日月精华之往来为法则，实五仙之旨趣，乃三成之规式，当择日而授于足下。

始云房于终南石壁间，得灵宝经三部。上部曰元始金诰，中部曰元皇玉书，下部曰太上真原义。凡数千卷，云

房撮其要为毕法，分十六科及六义。盖明阴中有阳，阳中有阴，天地升降之道；气中生水，水中生气，心肾交合之机。以八卦运十二时，而其要在艮；以三田互相反复，而其要在泥丸。至下手工夫姑借咽气嗽液为喻，而真气口诀，实在口传心授，不在文字间也。

钟吕传道集后跋

尝思万化之源，惟道为尊。道以觉世，则玄妙之秘旨，性命之要法也。兹册渊源所自，肇起天仙之真传，凡后世一切玄机奥窍，总不出此范围焉。盖世人只知依文解义，用识解推测，则于经内所论真仙大道，天地日月，四时五行，水火龙虎，丹药铅汞，抽添河车，还丹炼形，朝元内观，魔难证验，以为如是如是，而岂知不仅如是。夫言外有义，义外有神，非第关合，更多玄妙。微乎微乎，殆不可以章句诠，不可以心思度乎！是殆五祖七真，一切贤圣之要典乎！由唐迄今，千百余年，所共尊奉而循行者乎！现届重订全书，宗正小子，鸠工庀材，实督任剞劂之事。而于此经，窃欲志一言，爰作数语，附于篇末。至此经之精微，则宏教真君，恩大祖师，言之详且赅矣。夫何庸再赘为哉！纯阳法嗣正化子恩洪谨跋。

《悟真篇正义》

内容简介

张伯端，一名用成，字平叔，号紫阳。天台人。张伯端卒于宋神宗元丰五年（公元 1082 年），享年九十九岁。[①]他自称："仆幼亲善道，涉猎三教经书，以至刑法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶、生死之本，靡不留心详究。"[②]总之，张伯端自幼颇有才气，"无所不学。"[③]但道教内丹术比较奥妙，道教经典中通常用的是隐语，如"日魂月魄，庚虎甲龙，水银朱砂，白金黑锡，坎男离女"，令人不得要领。张伯端当时曾"询求遍于海岳，请益尽于贤愚，皆莫能通晓真宗。"[④]后来，"至熙宁己酉岁"（公元 1069 年），他在成都遇"真人授金丹药物火候之诀。其言甚简，其要不繁。"[⑤]这位"真人"何许人也？据《张用成传》记载，就是刘海蟾其人。

张伯端获得内丹（或称金丹）真诀之后，终于"修炼功成，作《悟真篇》行于世。"[⑥]据文献记载，张伯端功法高强，曾与一位"修戒定慧，自以为得最上乘禅旨"[⑦]的佛门高禅斗法，功法略胜一筹。道教内丹术发展至宋代，日趋成熟，分为南北二宗，

①③⑥⑦ 《历世真仙体道通鉴》卷四九《张用成传》。
②④⑤ 张伯端《悟真篇》原序。

张伯端是南宋的开山祖。

《悟真篇》"内有七言四韵一十六首，以表二八之数。绝句六十四首，按《周易》诸卦。五言一首，以象太乙。续填《西江月》一十二首，以周岁律。"[①]由此可见，《悟真篇》的内容布局颇具匠心。

《悟真篇》问世以来，影响甚大。宋元明清以来，代有注家。其中《悟真篇正义》是清代董德宁所注。《四库全书总目》卷一四六《子部·道家类》对于《悟真篇》作了极高的评价："是书专明金丹之要，与魏伯阳《参同契》，道家并推为正宗。"

《悟真篇》上卷有七言律十六首。张伯端一开首为世上芸芸众生指点迷径："百岁光阴石火烁，一生身世水泡浮。只贪利禄求荣显，不觉形容暗瘁枯。试问堆金等山岳，无常买得不来无。"这是说，光阴似箭，人们纵然求得荣华富贵，最后也难免一死。因此，如要长生不死，就应炼金丹功法，即"学仙须是学天仙，唯有金丹最的端。"金丹(或称内丹)主要由人身的精气神三者炼成，而精气神是人人皆备的，所以说："人人本有长生药，自是迷途枉摆抛。"

张伯端告诫说："休炼三黄及四神，若寻众草更非真。"三黄即雄黄、雌黄、硫黄。"四神"即铅银砂汞。看来，张伯端是既不主张炼金石外丹，也不赞成寻找某些草药以为长生之物，只有"阴阳得类方交感，二八相当自合亲"，才是正确的方法。董德宁解释说："盖修炼内丹之道，惟以真阴真阳之气是吾身同类之物，用真土(即意念)使其两相交感，此即为二八两弦之精，乃金水相当，而自相亲合，以炼成大药也。"

---

① 张伯端《悟真篇》原序。

《悟真篇》中卷有七言绝句六十四首。张伯端说："咽津纳气是人行，有药方能造化生。鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。"道教称精气神结成的内丹为"真种子"，或称"大药丹头"。张伯端认为，只有在丹田具备了"真种子"，打下了基础，然后进一步"咽津纳气"，才会锦上添花，取得成功。否则，如同以水火烧空铛，徒费工夫，毫无所得。

张伯端强调："要知炼养还丹法，须向家园下种栽。不假吹嘘并著力，自然丹熟脱灵胎。"这是说，气功内丹主要是靠自身的修炼，并不能假借外力来促使成功。修炼一旦功成圆满，就可人定胜天，即所谓"一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天"。

《悟真篇》下卷有五言四韵一首，西江月十二首，七绝五首等，基本内容也是阐述道教气功内丹术，兹不赘述。

《悟真篇正义》

序

世言立身儒林，服膺家训，但当致力于功业，不宜驰情于虚无。此言虽为近是，而实有未然者，乃不深究乎儒道合一之理也。盖夫子有诚意修身之文，孟子有存心养性之说，此圣贤发明修炼之秘旨、温养之元机。其不明言丹法者，欲以伦常有为之道，木铎于斯世，不欲显言无为之道，以骇世俗之闻见耳。奈何拘曲之辈，不知圣道之广大、玄学之幽深，辄以管窥之见，遂谓经书并无修炼之义、温养之言。乃人人是说，举世雷同，致使养性修命之学，不能家传户诵；而所见者愈少，不知者愈多，此道之不行，其由于不明者也。仆性本凡庸，质颇孱弱，睹光阴之甚疾，悲生死之靡常，故身虽儒家事业，而雅好修养之书。尝读紫阳翁之悟真篇，见其辞旨畅达，义理渊深，乃修丹之金科，为养生之玉律。仆虽未克究悉其奥，而企慕向往之心，有不能自已者矣。旋览诸家笺注，尽是旁门曲径，并非正道真诠，甚有指为房帏之邪术者，又有杂于金石之伪学者。此总是迷徒之鄙见，断非张君之本旨也。每欲咨询明哲，访求真解，而难得其人，堪遂素愿。后遇高士东阳子，指示四峰之山有董元真先生，得儒家之正道，达玄学之宗源，所注有悟真篇正义，极其精

详，深臻玄妙。子往求之，必有所获。于是瞻望门墙，积诚祈叩。先生乃不吝珠玉，慨然付与。捧读数周，并蒙指教，不觉胸中茅塞豁然顿开，始明曩时之差谬，方知今日之精要者也。兹以镂板告竣，因不揣固陋，而叙此数语，附之青云，或可分其余光，以告夫未来之学仙者云。乾隆五十四年暮春之初、山阴充阳道人周飞俦谨序于龟山书屋。

自　　序

夫修养之学，由来尚矣。夫子谓正心修身，孟子言存心养气，而黄帝曰：天性，人也；人心，机也；擒制之在气。老子云：虚其心，实其腹，专气致柔。此皆圣人发明性命之学。其儒之与道，初无彼此之别，惟有穷达两端、仕隐二途，而其致之一也。故伊川程子曰：天下有大难事者三：为国，而至于祈天永命；为学，而至于圣人；养生，而至于神仙。晦庵朱子感兴诗云：金鼎蟠龙虎，三年养神丹。刀圭一入口，白日生羽翰。是皆先贤之至论。以此推之，则神仙之学，诚非异学；而修养之道，是为正道也。盖其为学也，先事伦常，以尽人道之纲纪；旋修性命，以求超世之宏图。乃去其嗜欲，黜其聪明，同财色于寇盗，等富贵如浮云，修德行仁，积功累行。当朝乾夕惕，须月盛日新，则大道可冀，神仙可望。不然，恐非容易学也。故语其简易，如得其传而勤心苦志，虽夫妇之愚，亦可以与知与能。倘未得其枢要，或又立志不坚，即是才人哲士，亦莫能入其范围。则无怪乎学者如牛毛，达者似麟角，而总在乎人之此心，其用之者何如耳！第其道授受以来，而精义之见于四子六经者，则乃寓诸微言，并寄诸易象也。其阴符、道德，为黄老之专书，然其立言发

论，虽备述天人之学，而于治道，多为明显；乃于丹道，稍开其端，其玄机心法，仍存之于口诀焉。及至东汉，有伯阳魏公，始作周易参同契，以阐大易内养炉火之三道，而修炼之丹法于是乎明畅矣。但其为书也，乃儒道兼行，且又文辞古奥，博雅宏深，未易窥其堂室。以至后人纷纷谬注，惑乱真机，使正道复晦，殊深痛惜。迨宋有紫阳张君，洞明黄老之心传，尽得钟吕之正学，乃深有慨于此，因撰述悟真篇，以畅发金丹之妙，详明内养之机。其修丹虽为幽深之道，得魏公倡之于前，而张君和之于后，自可循流以达源，见标以知月。其前后诸家丹书，无出二公之右者，可谓观止矣，不用他求焉。讵意后之人，又将悟真篇妄注，而邪说横行，其乖谬更甚。世传有薛注者，亦总是伪托。故注之者数十家，尽是求明反晦，诚不如无注之为愈也。兹予区区晚学，而僻处山隅，家传儒业，心慕真玄，自幼虽伊吾于经书，而常吐纳于玄牝，总以未得真诀，为之无功。及年既壮，常多家变，而碌碌谋生，未遑专志，但未尝忘其道耳。至乾隆壬辰岁，赖天之眷祐，不负其初心，获遇真师，授传玄妙，并嘱后日当注悟真篇以启后学，自兹乃谢俗务，始得专一，而朝夕穷源立本。且一纪有余，虽时未霞举，而志在凌霄；用是不揣固陋，乃奉遵前训，将所得玄秘，详注于悟真之中，而阐其幽微，咸归正道。其稿成于甲辰之中秋，迨今五易寒暑，而删补数番，藏之名山，用传同好。缘抄録多劳，乃付诸剞劂，命其名曰正义。庶使有志之士，修心立行，熟究精研，则自可达其根源，以造其真际耳。谅明者知之，兹不具述。乾隆戊申岁端阳节，会稽元真子董德宁静远识于四峰山居之集阳楼。

《悟真篇》原序

尝观周易，有穷理尽性至命之辞；鲁论载毋意、必、固、我之说；此圣人极臻乎性命之奥也。然其言之常略而不详者，何也？盖欲序正人伦，施仁义礼乐有为之教，故于无为之道，未尝显言。惟以命术寄诸易象，以性法寓诸微言耳。迨汉魏伯阳，引易道阴阳交媾之体，作参同契，以明大丹之作用，其于圣道，能混一而同归矣。但今人以道门尚于修命，而不知修命之法，理出两端，有易遇而难成者，有难遇而易成者。如炼五芽之气，服七曜之光，注想按摩，纳清吐浊，念经持咒，噀水叱符，叩齿集神，休妻绝粒，存神闭息，运眉间之思，补脑还精，习房中之术，以至服炼金石草木之类，皆易遇而难成。其中惟闭息一法，能忘机绝虑，即与二乘坐禅颇同。若勤而行之，可以入定出神，奈何精神属阴，宅舍难固，不免常用迁徙之法，既未得金汞还返之道，又岂能回阳换骨，白日而升天哉？夫炼金液还丹者，则难遇而易成，须要洞晓阴阳，深达造化，方能追二气于黄道，会三性于元宫，攒簇五行，和合四象，龙吟虎啸，夫唱妇随，玉鼎汤煎，金炉火炽，始得玄珠有象，太乙归真，都来片饷工夫，永保无穷逸乐。至若防危虑险，慎于运用抽添，养正持盈，要在守雌抱一；自然复阳生之气，剥阴杀之形，节气既周，脱胎神化，名题仙籍，位号真人，此乃大丈夫功成名遂之时也。今日学者，有取铅汞为二气，指脏腑为五行，分心肾为坎离，以肝肺为龙虎，用神气为子母，执津液为铅汞，不识浮沉，宁分主客？何异认他财为己物，呼别姓为亲儿？又岂知金木相尅之幽微，阴阳互用之奥妙？是皆日月失道，铅汞异炉，欲结还丹，不亦难

乎！仆幼亲善道，涉猎三教经书，以至刑法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶死生之术，靡不留心详究。惟金丹一法，阅尽群经及诸家歌诗论契，皆云日魂月魄、庚虎甲龙、水银朱砂、白金黑铅、坎男离女能成金液还丹，终不言真铅真汞是何物色。又不说火候法度、温养指归。加以后世迷途，恣其臆说，将先圣典教，妄行笺注，乖讹万状，不惟紊乱仙经，抑亦惑误后学。仆以至人未遇，口诀难逢，虽询求遍于海岳，请益尽于贤愚，皆莫能通晓真宗，开照心腑。后至熙宁己酉岁，随龙图陆公入成都，以夙志不回，初诚愈恪，遂感真人，授金丹药物火候之诀。其言甚简，其旨不繁，可谓指流知源，语一悟百，雾开日莹，尘尽鉴明。校之仙经，若合符契。因念世之学仙者，十有八九，而达真要者，未闻一二。仆既遇真诠，安敢隐默？罄书所得，乃成诗八十一首，号曰悟真篇，内七言四韵一十六首，以表二八之数；绝句六十四首，按周易诸卦；五言一首，以象太乙之奇；续添西江月一十二首，以周岁律。其如鼎器尊卑，药物斤两，火候进退，主客后先，存亡有无，吉凶悔吝，悉备其中矣。所期同志者览之，俾见末而悟本，舍妄以从真尔。宋熙宁乙卯岁旦，天台张伯端平叔序。

《悟真篇正义》

（卷上）

张伯端著
董德宁注

七言律十六首

不求大道出迷途，纵负贤才岂丈夫！百岁光阴石火烁，一生身世水泡浮。只贪利禄求荣显，不觉形容暗瘁枯。试问堆金等山岳，无常买得不来无？

紫阳张君，生于北宋，名伯端，一名用成，字平叔，乃天台人也。幼亲善道，性好真玄，晚遇刘海蟾翁，尽得金丹之妙，及功足行全，乃撰悟真篇，以垂教于后学者也。故此谓人之生于世也，既不能立身行道，又不得扬名于后世，碌碌浮生，岂非可惜！故不求性命之大道，以超出其迷途者，纵有负贤良之才，岂大丈夫之所为乎？且百岁之光阴，是同石火之光烁，即一生之事业，亦如水上之浮泡，此能有几何时耶？若止贪求利禄无休，而不自知其精神耗散，则形容暗为病瘁而枯也。此等之流，试问其金玉如山，可能买得无常不来，而使之有常以不变者乎？此章勉

人当及早向学，莫待气竭精枯，则其悔无及矣。

人生虽有百年期，寿夭穷通莫预知。昨日街头犹走马，今朝棺内已眠尸。妻财抛下非君有，罪业将行难自欺。大药不求争得遇，遇之不炼是愚痴。

此章承上章而言之，谓人生虽有百年之期，而其七十亦为稀矣，则是寿夭穷通，莫能预定其数也。且有昨日方走马于街头，意气自若，而今朝乃眠尸于棺内，声息俱无。此所谓今日不知明日，而出息不保入息者也。当斯之时，妻子家财，则抛下非君有也；平生罪业，则随身难自欺也。而其七尺之躯，乃归一坏之土，岂不痛哉！故宜及早诚求大药，以修炼其长生。然求之不专，亦非易得。倘有已遇其道，而因循不努力者，此真为愚痴，而甘分于腐朽，则亦末如之何也已矣。

学仙须是学天仙，唯有金丹最的端。二物会时情性合，五行全处虎龙蟠。本因戊己为媒娉，遂使夫妻镇合欢。只候功成朝玉阙，九霞光里驾翔鸾。

夫道有三成：曰大成、中成、小成也。而仙有五等：天仙、神仙、地仙、人仙、鬼仙也。所谓鬼仙者，其平生言行端方，终身好道，倘不能大成，而其神志不昧，则为清灵之鬼仙也。人仙者，其处世大德无亏，好善乐道，安佚延年，无诸疾苦，此谓人仙也。地仙者，法天地运化之机，效日月升沉之理，精气还返于三田，阴阳凝聚于精室，炼成大药，留镇丹田，而长生不死，此乃地仙也。神仙者，以地仙用功纯粹，其丹胎及时超脱，阴尽阳纯，身外有身，而千变万化，登真入妙，此谓神仙也。天仙者，以神仙而德合乾坤，行满天下，受天诏而为仙官，则谓之天仙也。故谓修炼

之士，无学彼中下之仙，须学上品天仙，方为尊贵耳。金丹者，以世间万物，历久必坏，而惟黄金万劫不磨，且其为物，熔之得水，击之得火，其柔像木，其色像土，是五行俱备也。而丹者，其色禀太阳正赤，其形质圆全无亏也。所以修炼之功效，而喻之为金丹耳。故谓学天仙之法则，而惟炼金丹为最端的之道也。二物者，其在天地，则谓之日月水火也；其在人身，则谓之身心情性也；其在药物，则谓之铅砂银汞也。然其喻名颇多，不能悉举。凡丹书中以对待而言者，皆喻于此焉。今一言以蔽之，无非阴阳而已矣。其修炼金丹之法，要使阴阳升降而生药，二物会合以作丹，故谓二物会时，则是乃情性交合也。五行者，水火木金土也。虎龙者，乃金木之喻名，即二物也。参同契曰：母隐子胎，子藏母胞。又曰：金水合处，木火为侣，是乃四象以成二物也。而四象之中，各有真土，是为五行全矣。故谓五行全处，则自然虎龙蟠旋也。然情性之会合，虎龙之蟠旋，总因戊己之土，而为媒娉以调和，遂使阴阳二气，其和合如夫妻，乃欢洽以结成丹胎也。及至功足行全，则飞升以朝玉阙，而九霞光中，御鹤骖鸾，以翱翔于云路耳。

此法真中妙更真，都缘我独异于人。自知颠倒由离坎，谁识浮沉定主宾？金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银。神功运火非终旦，现出深潭日一轮。

盖谓修炼之法，乃至真至妙之道，而我之所以异于常人者，以达夫此道之故也。自知颠倒由离坎者，以离为日为火，居于南方，而在卦反属阴，又谓之中女；以坎为月为水，居于北方，而在卦反属阳，又谓之中男。此乃离坎之颠倒，为修养之玄功，其殆我自知者也。谁识浮沉定主宾

者，盖主宾之道，则主居于内，而宾在于外。其五行之理，则金水下沉，而木火上浮，此皆常道也。今炼养之法，要使金水自东上腾，而木火自西下奔，以成交互之功，则犹主反为宾，而从左外出，宾反为主，而从右内入。如此之玄机，其谁识之哉！金鼎者，是贮藏药物之所，乃后天之乾宫也。朱里汞者，乃砂中之汞，即火中之木液也。玉池者，是产药物之处，乃后天之坤方也。水中银者，乃铅中之银，即水中之金精也。谓修丹之道，欲其留恋木汞于金鼎之中，当先炼下金铅于玉池之内，则自然汞铅相交，而精气相依矣。故谓之金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银也。深潭者，谓坎水之宫也。日一轮者，喻元阳也，谓运火烹炼之神功，不消终旦之久，即现元阳之气于坎宫，其象如一轮之日出也。下文西江月所谓工夫容易药非遥，是此义也。

虎跃龙腾风浪，中央正位产玄珠。果生枝上终期熟，子在胞中岂有殊？南北宗源翻卦象，晨昏火候合天枢。须知大隐居尘市，何必深山守静孤！

龙潜于海，虎伏于山，故龙腾则有浪，虎跃则有风，比喻吾身之阴阳二物也。中央正位者，黄庭土釜，乃其喻名，廖蟾辉所谓前对脐轮后对肾，中央有个真金鼎是也。珠者，蚌胎也，谓龙虎上下蟠旋，而风生浪涌，乃情性相合，心息相依，则中宫之正位自然产育其玄妙之珠胎也。复命篇曰：龙虎一交相眷恋，坎离才媾便成胎。此之谓也。然丹胎之居鼎中，犹果之在枝，而期至自熟；如子之在胞，而月足自产；岂有殊异之理哉！南北者，乃子午之方，为乾坤坎离交互之位也。盖先天卦位，乾南而坤北；后天卦

位，坎北而离南；是乾坤为坎离之体，坎离为乾坤之用。其乾坤之体交合，以生六子；坎离之用往来，以化众卦。则其余六十卦，皆宗源此四卦，而变化以出焉。今炼丹之道，亦复如是，故谓之南北宗源翻卦象也。晨昏者，旦暮之候也。天枢者，北斗之星也。盖天下之运动，依斗之所指，如斗指寅而天下春，斗指申而天下秋。又一日之中，其斗柄指遍十二辰，而晨昏循环无端也。是天道以北斗为机，而转运其气化。今丹法以人心为机，而运用其火符，乃朝屯暮蒙，上升下降，亦如斗柄之斡旋，故谓之晨昏火候合天枢也。但此修养之道，苟得其所居之安，无论廛市皆可矣。何必拘于深山，而守其孤静，方为学道者也。

人人本有长生药，自是迷途枉摆抛。甘露降时天地合，黄芽生处坎离交。井蛙应谓无龙窟，篱鷃争知有凤巢。丹熟自然金满屋，何须寻草学烧茅？

长生之大药，人人具足，个个完全，但未曾烹炼耳。且其智者不加多，而愚者不减少，所谓人皆可以为尧舜，而有为者亦若是。即此义也。惟是迷途之流，以嗜欲汩没其志气，以财色耗散其精神，乃枉抛其长生之药也。道德经曰：天地相合，以降甘露。今诗中用此之义，其曰甘露者，即甘霖也。盖地气上升，天气下降，是乾坤相合，阴阳相和，而其甘霖自沛也。黄芽者，黄乃土之色，芽乃草之萌也。坎离者，易以坎为月为水，以离为日为火也。盖日月相照于东西，而水火相交于上下，则满地之黄芽自生矣。然丹道之甘露者，乃汞也，木液也；黄芽者，乃铅也，金精也。谓炼丹之法，以吾身乾坤之气相合，则真汞产也；坎离之精相交，则真铅生也；乃迎坎送离，会于神室，

而采铅取汞，归于中宫，则丹胎结矣。但此之道，乃天地之玄秘，为性命之学问，而迷途者漠不关心，犹井底之蛙，安识蛟龙之窟耶？如篱边之鹅，岂知鸾凤之巢乎？然学道之士，倘得内丹成熟，则呵气可以化[illegible]汞亦能成金。彼寻草烧茅之伪述，欲炼其黄白，而千举万败，何足算也！

要知产药川源处，只在西南是本乡。铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝。送归土釜牢封固，次入流珠厮配当。药重一斤须二八，调停火候托阴阳。

　　西南者，后天之坤方，乃药物所产之处，故谓川源之本乡也。铅者，真一之气即黄芽也。癸者，雨露之水，即甘露也。癸生者，吾身一阳之产也。金者，金液也。望者，吾身月满之乡也。盖谓作丹之法，俟癸水既生之际，一阳初动之时，急宜进火烹炼，采真铅于东北，取真汞于西南，须及其时也。倘子时阳生而不采，望中月满而不取，是金之与液，俱失其时候矣。故有须急采，不堪尝之戒也。复命篇曰：时节正时须急采，莫教芽蘖蹉黄宫。翠虚篇曰：月夜望中能采取，天魂地魄结灵丹。皆此之义也。土釜者，黄庭也。谓二物既经采取，当送归黄庭之中，须牢固封藏，勿使有走泄之虞也。流珠者，木液也，即神水也。谓药物封固于鼎中，是金精之黄芽已种，其火数运足，而丹胎凝结，次用木液之流珠相配，乃浇灌滋益，以助其成实也。此谓药物之二八，以成一斤之足数，而其火候调停之法，总托于阴阳之二气耳。但子时与望白，东北与西南，以及篇中诸喻言，皆当于自身中求之，不可远索他寻，以自取其乖谬。戒之哉！

休炼三黄及四神，若寻众草更非真。阴阳得类方交感，二八相

当自合亲。潭底日红阴怪灭，山头月白药苗新。时人要识真铅汞，不是黄砂及水银。

三黄者，雄黄雌黄硫黄也。四神者，铅银砂汞也。此皆是金石有质之物，故不可炼用也。若寻诸般之草药，以为长生之物，则更非其真矣。盖修炼内丹之道，惟以真阴真阳之气，是吾身同类之物，用真土使其两相交感，此即为二八两弦之精，乃金水相当，而自相亲合，以炼成大药也。参同契曰：同类易施功兮，非种难为巧。此之谓也。潭底者，华池中也。日红者，神火也。谓神入于坎方，则水底阳生而火炽，故阴怪灭矣。山头者，昆仑顶也。月白者，金气也。谓气至于离位，则山顶金盛而水激，故药苗新矣。此二者，即是阴阳二八无质之物，谓之真铅真汞也。并不是世上之朱砂水银，而时人其识之乎？

阳里阴精质不刚，独修一物转羸尫。劳形按引皆非道，服气餐霞总是狂。举世谩求铅汞伏，何时得见虎龙降？劝君穷取生身处，返本还源是药王。

夫修炼之道，谓修炼其性命之学。而性命之理有两端：其天赋之性，是宜养之；而气质之性，则应克之。其分定之命，是应安之；而形体之命，则宜修之。此学道之大端也。然人之元神亦谓之性，而元气亦谓之命。灵源大道歌云：神是性兮气是命是也。故人无神气则死，而丹无神气不成。则斯二者，乃人身之至宝、为修丹之枢要，岂非性命乎哉！但神藏于离，而离之象为外阳内阴，故谓之阳里阴精也；其气生于坎，而坎之象为外阴内阳，故谓之阴里阳精也。古人所谓离宫修定，坎府求玄者，即此性命二者之义也。是以学天仙之道，当蠲除妄念，清心寡欲，

乃先用烹铅炼汞，以养气有为之道修其命。及至温养已毕，金丹圆成，然后抱元守一，以炼神无为之道修其性。此之谓性命兼修，有无互用，而自然形神俱妙，与道合真矣。今曰：阳里阴精质不刚，独修一物转羸尫者，是专谓修性之徒也。盖性为阳里阴精，而其象属木，其质乃柔而不刚也。若但修此之一法，而不究修命之道，是为偏枯之学，惟见其日渐羸瘦尫弱而已，岂能回阳换骨，白日而升天者哉？且更有劳其形体，以导引按摩为学者，又有服气闭息，及餐日月光霞为法者，此皆非正道，总是狂伪之事。而举世且漫求其铅汞之伏，不知何时可得龙虎之降，如此作为，有何益哉？劝君穷取生身处，返本还源是药王者，谓婴儿处胞之时，无视无听，无声无臭，母呼亦呼，母吸亦吸，惟以脐而达其气也。今修丹之道，积精累气，养性存神，及至元和内运，日月停轮，复如婴儿生身处胎之时，是谓之返本还源，而金丹成矣。岂非药之王乎？道德经曰：专气致柔，能如婴儿乎？又曰：常德不离，复归于婴儿。是此之义也。但世有邪伪之说，以妇人产户为生身处，又谓炼丹不用女子，是乃独修一物。此等之谬妄，则获罪于天矣。

好把真铅著意寻，莫教容易度光阴。但将地魄擒朱汞，自有天魂制水金。可谓道高龙虎伏，堪言德重鬼神钦。已知寿永齐天地，烦恼无由更上心。

真铅者，真一之气也。著意寻者，谓寻明师指示其道，而用意朝夕行持，则真气生而真铅得矣。但莫视之为容易，而虚度其光阴也。地魄水金者，皆真铅也；天魂朱汞者，皆真汞也；总之谓阴阳二物而已。然魄属金而为情，在药物为铅；其魂属木而为性，在药物为汞。今修丹之

法，但先炼铅以擒其汞，自应烹汞以制其铅，此即是金来并木，而性去摄性之义。参同契曰：魄以钤魂，不得淫奢。又曰：举东以合西，魂魄自相拘。此之谓也。若如此而修之，其功就丹成，乃道高而龙虎自伏，德重而鬼神自钦，则其寿如天地之永，而万化既安，诸虑既息，岂更有烦恼之上心哉！

黄芽白雪不难寻，达者须凭德行深。四象五行全藉土，三元八卦岂离壬？炼成灵质人难识，消尽阴魔鬼莫侵。欲向人间留秘诀，未逢一个是知音。

黄芽白雪者，即铅汞之二物也。复命篇曰：白雪乃是神室水，黄芽便是气枢花。翠虚篇曰：黄芽本是乾坤气，神水根基与汞连。皆此之义也。但此二物，人人自有，不待他寻，惟凭已之德行而获遇真师指点，即知其端倪矣。四象者，老阴老阳，少阴少阳也。又数之七八九六，而方之东西南北，以及水火木金，皆谓之四象也。然四象无土则不变化，而五行无土则不生成，故曰：四象五行全藉土也。三元者，三才也，而三才之中，各有三元也。其在天为日月星之三光，在地为水火土之三要，在人为精气神之三物也。八卦者，乾坎艮震巽离坤兑也。壬者，水也，水为天一之源，乃五行之始，三元得之以化育万物，八卦用之以流行六虚。故曰：三元八卦岂离壬也。但学道之士，炼成仙姿灵质而和光同尘，人谁识之乎？其阴魔消尽而为纯阳之躯，则鬼魅安敢侵犯哉？然欲留传此秘诀于人间，而未逢有知音之士，以赏其流水高山之操焉。复命篇曰：我今收得长生法，年年海上觅知音。不知谁是知音者，试把狂言著意寻。此皆感慨学道者之稀也。有志之士，当努

力之。

草木阴阳亦两齐，若还缺一不芳菲。初开绿叶阳先倡，次发红花阴后随。常道即斯为日用，真源反此有谁知?报言学道诸君子，不识阴阳莫乱为。

此章言阴阳互施，方成造化。易所谓一阴一阳之谓道是也。故草木无知之物，亦要阴阳均齐，而后生生无穷，苟若缺其一，则不能芳菲蕃茂矣。所以阳先倡，而初开绿叶，其阴后随，则次发红花，此为日用顺常之道焉。至于修炼之真源，其身中之造化，始则水升火降以结胎，终则阴尽阳纯以成道。此乃丹功之反而逆者，则有谁知识之哉?故报言学道之人，若不识阴阳之变化，切莫乱为以自误之耳。

不识玄中颠倒颠，争如火里好栽莲。牵将白虎归家养，产个明珠是月圆。谩守药炉看候，但安神息任天然。群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。

火里不可栽莲，男儿安得成孕?今修炼之道，乃玄中之玄，妙中之妙，还返阴阳，颠倒造化，而使男子结胎以成丹，此犹火中栽莲以结子也。牵者，犹采也。白虎者，金精也。家者，黄庭也。谓用意采其金精真铅，而归于黄庭之中，以收养封藏之也。明珠者，丹胎也。月圆者，金水完全也。谓白虎与青龙，相合于黄庭，则阴阳均齐，以产结丹胎，而如月之圆也。然此但言采白虎之铅，而不言取青龙之汞者，以龙虎同是一气所化，而明珠为青龙之宝，月圆有阴阳无缺之义也。且铅为君，而汞为臣，今君既倡之于前，则其臣自和之于后，故虽不明言青龙，而青龙之义在其中矣。谩守药炉看火候，但安神息任天然者，谓药

物既已凝聚鼎中，则法宜温养，不必如前之子午徘徊、卯酉沐浴，以执守炉鼎烹炼之火候，而但安定其神气，转运于东西二道，任其天然之心息以温养之也。迨炼至群阴剥尽，乃纯阳之丹成熟，则超出生死樊笼之外，其万年之寿，亦不谓之多也。

三五一都三个字，古今明者实然稀。东三南二同成五，北一西方四共之。戊己自居生数五，三家相见结婴儿。婴儿是一含真气，十月胎圆入圣基。

三五一者，乃三元五行一气之义也，而总之为三个字。但其中之玄妙，古今明此者，实稀少而不多也。夫三五一之义，其东三之木，与南二之火，合而成五。参同契所谓木火为侣是也。其北一之水，与西四之金，合而成五。参同契所谓金水合处是也。其戊己为土，而土之生数，自居其五。参同契所谓戊己号称五是也。此三个五者，即谓之三家也。其修丹之道，要使此三家相见，而会合为一气，则四象具其中，五行在其内，以结成婴儿也。故谓婴儿即是真一之气，而含育三家以成造化。若温养十月，则胎圆丹熟，自然超凡入圣基矣。然此亦不过比喻法象，而其实三五者，乃一气所分而为用；其一气者，是三五所合而为体。此呼吸太和之度数，乃抽添火候之节符，为内丹之玄秘，所以明之者稀也。参同契曰：三五与一，天地至精。可以口诀，难以书传。此之谓也。

不识真铅正祖宗，万般作用枉施功。休妻谩遣阴阳隔，绝粒徒教肠胃空。草木金银皆滓质，云霞日月属朦胧。更饶吐纳并存想，总与金丹事不同。

此言学道修丹者，若不识真铅汞之出处宗祖，任他万

般施功，诸门作用，总然无益。且如休妻弃妾，而谩道为阴阳之隔；其绝粒休粮，而徒然教肠胃之空也。以及烧炼草木金银，皆是滓质有形之物，而吞咽云霞日月，亦总朦胧无据之为。更有吐故纳新，并存想集神等法，而千门万类，总之与金丹大道，其事乃不相侔也。

万卷仙经语总同，金丹只此是根宗。依他坤位生成体，种在乾家交感宫。莫怪天机俱泄尽，都缘学者自迷蒙。若人了得诗中意，立见三清太上翁。

仙经万卷，比喻千般，总无非一阴一阳，产坤种乾，而为金丹之根宗也。故将他坤位水火生成之药，而种于乾家阴阳交感之宫，则其丹可成，而道可得矣。入药镜所谓产在坤，种在乾是也。然莫怪此言将天机泄漏，总缘学者自迷蒙难知。若人了达其诗意者，即可以跻三清之境，而朝太上之君也。

《悟真篇正义》

（卷中）

七言绝句六十四首

先把乾坤为鼎器，次将乌兔药来烹。既驱二物归黄道，争得金丹不解生？

易以乾为天，以坤为地。盖先天卦位，乾南坤北，而天地定位乎上下，此乃体也；其后天卦位，乾居西北，坤居西南，而阴阳升降乎上下，此乃用也；是以修养者，当求吾身之乾坤体用而为炼丹之鼎器，故曰：先把乾坤为鼎器也。乌兔者，盖日为阳精，月为阴精，而日中有雌乌之阴气，月中有雄兔之阳气，以成坎离之象，是水火之精气，所以谓之药物也。今以人身丹道言之，则外之两目光明，有日月之形体也；而内之二气往来，有日月之行用也。其修之之道，将此内外日月乃交互运用于吾身，是为烹炼药物于鼎器，故曰：次将乌兔药来烹也。二物者，即乌兔也。黄道者，日月所行之路也。谓修丹之法，乃驱驰吾身之乌兔，以运行于自己之黄道，遇子午之位，则阴阳徘徊；逢卯酉之宫，则水火沐浴。积累功深，自然入妙，而金丹岂有不解发生之理乎？

安炉立鼎法乾坤，锻炼精华制魄魂。聚散氤氲成变化，敢将玄妙等闲论。

乾鼎坤炉者，即吾身之至宝鼎器也。而安立之法，要内正其心，无诸杂念，外正其身，无使偏倚，如乾坤之清宁平正也。魂魄者，即日月之精华也。谓乾坤既定位乎上下，而使日月往来于东西，则是为锻炼精华，以擒制其魄魂也。氤氲者，元气交密之状也。谓烹炼阴阳之二气，使其相交相聚，则自然成其变化，而大药生矣。然此乃玄妙之旨，非谓等闲之论，而可以轻忽之耶？

休泥丹灶费工夫，炼药须寻偃月炉。自有天然真火育，何须柴炭及吹嘘？

泥，滞也。丹灶者，谓外丹之道也。盖炉火之事，虽真有所据，但其工夫繁琐，资费颇多，倘失其枢要，则身与家俱败。而不若内丹之至简至易，苟得其传，即夫妇之愚，亦可以与知与能，故谓休滞泥于丹灶，而费耗其工夫也。偃月炉者，乃铅炉也。其位居西南，其象与坤，而内含元气，故烹炼药物，当寻求此炉之处所。而其中自有天然之真火，不须如炼外丹者，用柴炭之火，及吹嘘之风也。

偃月炉中玉蕊生，朱砂鼎内水银平。只因火力调和后，种得黄芽渐长成。

偃月炉者，其象为坤，乃铅炉也。朱砂鼎者，其象为乾，乃汞鼎也。玉蕊者，即玉液也。水银者，乃水中之银，即金精也。谓偃月铅炉之中，而生有玉液，朱砂汞鼎之内，而正有金精。还源篇所谓偃月炉中汞，朱砂鼎里铅是也。然此乃阴阳交互，水火同根，若烹炼之火力无差，以调和其二物，而种于丹田之中，则其黄芽日渐长成矣。但

此黄芽者，非指黄芽之铅，乃是丹头之喻，以其生成于坤，而萌叶于土，故谓之黄芽也。

咽津纳气是人行，有药方能造化生。鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。

咽自己之津液，纳天地之正气，此二者，是人人能行之也。然须有大药丹头，在于吾身之中，方能有造化之生。倘自已之鼎内，若无三物结成之真种子，而行咽津纳气者，犹将水火以煮其空铛，此有何物成熟哉？铛，釜属也。

调和铅汞要成丹，大小无伤两国全。若问真铅何物是？蟾光终日照西川。

大者，阳也；小者，阴也。易泰卦所谓小往大来，而否卦谓大往小来是也。夫调和铅汞，要其成丹，阴阳务须均平，二物无使偏胜，犹如两国之完全，方凝结其丹头也。蟾光者，月彩也，乃金精之华。终日照者，谓日日如此也。西者，金气之方。川者，水流之地。谓金华日日照临于金土之乡，夫然后真气自生。而真铅即是此物，不必远索他求也。然总之谓神御其气，以烹炼于坤申之方耳。

未炼还丹莫入山，山中内外尽非铅。此般至宝家家有，自是愚人识不全。

修炼之道，要闹中习静，和光同尘，使人不识其行藏，以成百炼之真金。及至丹成功就命宗已圆，方投深山僻处，乃抱元守一，养其真性，以全性命兼修之妙。故曰：未炼还丹莫入山也。夫真铅药物，具在自已，不用他寻，而山中之凡铅，乃非其所用，故谓山中内外尽非铅也。家家者，即人人也，以对山而言，故称之谓家。言此真铅之宝，

人人具足，个个完全，但愚者不之识，乃当面蹉过，以轻弃之耳。

竹破须将竹补宜，抱鸡当用卵为之。万般非类徒劳力，争似真铅合圣机。

还金术曰：竹断须竹续，木破须木补，屋漏用瓦盖，人衰以类主。参同契云：欲作服食仙，宜以同类者。植禾当以黍，覆鸡用其卵。此总谓同类，则易于成功。苟非其种，而徒劳无益也。今诗中之意，正是如此。盖谓吾身有质之躯体，既已衰残，若非烹炼无形之真气，用以补肋，则安能返本还源，以获其长生之道哉？故曰：争似真铅合圣机也。

用铅不得用凡铅，用了真铅也弃捐。此是用铅真妙诀，用铅不用是诚言。

凡铅者，五金之属，是滓质之物，乃非其种也。真铅者，自己之宝，为延命之药，此吾同类也。故曰：用铅不得用凡铅也。然既用真铅，与真汞交结，而逐日烹炼，及至元和内运，其日月停轮，则是真铅亦不用矣。故曰：用了真铅也弃捐也。但此便是用铅之妙诀，而古人谓用铅不用铅，诚哉是言也。金谷歌云：用铅不用铅，须向铅中作。及至用铅时，用铅还是错。此之谓也。

虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。不若炼铅先实腹，且教守取满堂金。

虚心者，谓修性也。实腹者，谓修命也。道德经所谓虚其心，实其腹是也。但此二者之义，俱为幽深。然虚心须要识心见性，此如水中捞月，一时难以捉持，而不若实腹之道，先采炼其真铅，有可下手之处。且教守取吾之精

气，乃用神火烹炼，以成遍体真金，犹如满堂金玉之象，岂非易得之乎？道德经云：金玉满堂，莫之能守。今诗中之句，是借此之义也。

梦谒西华到九天，真人授我指玄篇。其中简易无多语，只是教人炼汞铅。

高象先梦仙歌有曰：举世何人识河车，予当西去求西华。西华夫人掌枢纽，便当指与真丹砂。今诗中谓梦谒西华，授我指玄，是借此之义，以明药产于西南。而修治之道，乃极为简易，总无非教人烹炼铅汞，以结聚丹胎而已。其外无他法也。

道自虚无生一气，便从一气产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物昌。

道自虚无生一气，是道生一也。便从一气产阴阳，是一生二也。阴阳再合成三体，是二生三也。三体重生万物昌，是三生万物也。此乃用道德经之义，以发明修丹之理。盖大道乃先天一气，其一气肇分，以为铅汞也；而铅汞交合，以成金丹也。其金丹成就，则千变万化，皆由此出矣。

坎电烹轰金水方，火发昆仑阴与阳。二物若还和合了，自然丹熟遍身香。

坎电者，乃金火也，故烹轰于金水之方，还源篇所谓海底飞金火是也。火发者，乃木火也，故发育于昆仑之顶，翠虚篇云：昆仑山上火星飞，金木相逢坎电时是也。然此总谓阴阳二火之义，故曰：阴与阳也。若还使此阴阳二物，升降于上下，交合于中宫，则自然凝结成丹，而身名俱为之香也。

离坎若还无戊己，虽含四象不成丹。只缘彼此怀真土，遂使金丹有返还。

离为火，坎为水，戊己为土。而纳甲法以乾纳甲壬，坤纳乙癸，震纳庚，巽纳辛，坎纳戊，离纳己，艮纳丙，兑纳丁。则是坎离之中，皆有真土矣。又砂中有汞，乃离火含震木之象；而铅内有银，乃坎水含兑金之象。此是坎离而含四象也。故谓离坎中若无其土，虽有四象之含，总亦不能成丹。盖水火无土不交合，而五行非土不生成也。今乃有此真土，而怀于坎离二物之中，则是三性合会，五行完全，遂使炼丹有返还之功，以结聚其金胎者也。

日居离位反为女，坎配蟾宫却是男。不会个中颠倒意，休将管见事高谈。

易以离为日，又以离为中女；以坎为月，又以坎为中男。盖日为太阳之精，而离为真火之象，故日居离位也。然离本乾体，因再索而得坤之中爻，是谓之中女，乃属于阴；又其火生于地二，亦是阴数，所以反为女也。夫月乃太阴之精，而坎乃真水之象，故坎配蟾宫也。但坎本坤体，因再索而得乾之中爻，是谓之中男，乃属于阳；又其水生于天一，亦是阳数，所以却是男也。然此乃天地之日月，卦象之坎离，其阴阳之颠倒有如此耳。至于修丹之造化，亦复效之。如水要其升，火要其降，金则使之浮，木则使之沉。其在下者，采之以登天；在上者，取之以入地。而阴中藏真火以炼其铅，阳中含真水以烹其汞，是将此二物，运行于黄道，对固于黄庭，以凝结成丹，则颠倒之能事毕矣。倘不能明此中之玄妙，而将一知半见，妄自高谈，此乃以管窥天之流，何足道哉！

取将坎位中心实，点化离宫腹内阴。从此变成乾健体，潜藏飞跃总由心。

先天卦位，乾南而坤北；后天卦位，坎北而离南。盖先天之乾坤交，则乾中虚而为离，其坤中实而为坎，于是乾坤退居于西之南北，而坎离进位于正之南北，则谓之后天矣。故先天以乾坤为尊，是乃体也；而后天以坎离为贵，是乃用也。今修丹之道，是将后天之用，以复其先天之体，故炼取坎中之阳气，以点化离中之阴精；乃运行交会，而复还其乾健纯阳之体，则吾身修炼之造化毕矣。潜藏者，沉伏也。飞跃者，升举也。谓此之采取点化，乃升沉举伏之法，而总在吾之心意，以为运用之枢机耳。

震龙汞出是离乡，兑虎铅生在坎方。二物总因儿产母，五行全要入中央。

五行相生之道，而木能生火，金能生水，此其常也。今震龙汞俱属木，而出自离乡者，是木畏金之伐，乃藏于离火之中，以御其金气也。其兑虎铅皆属金，而生在坎方者，是金惧火之克，乃隐于坎水之中，以拒其火精也。此所以母藏子之腹，儿反产其母，而砂中有汞，铅中有银，乃成造化之神妙，丹道之玄机也。参同契所谓母隐子胎，子藏母胞是也。然阴阳本互藏其用，而子母原相为依倚，故此之二物，虽内含四象，而更须真土同入中央，则五行全而丹头结矣。

月才天际半轮明，早有龙吟虎啸声。便好用功修二八，一时辰内管丹成。

夫月至初八日，谓之上弦；至二十三日，谓之下弦。以其形象如弓，故称之谓玄也。而上弦月在昏时现于丁

方，其下弦月在晓时现于丙方。故曰：月才天际半轮明也。声者，气也。谭子化书曰：声由气也，气动则声发。是此之义。谓修丹之道，先以龙虎吟啸之气，蟠旋于上下，即是两弦金水之精，运行于东西。故曰：早有龙吟虎啸声也。二八者，谓两弦俱得其均平，即龙虎勿使有偏胜。所以古人有龙汞半斤、虎铅半斤之喻，以为二八之权衡也。参同契所谓二八应一斤是也。然烹炼之神功，惟用此二八之真精气，使之交合而为一，则还丹顷刻可成矣。故曰：便好用功修二八，一时辰内管丹成也。参同契曰：两弦合其精，乾坤体乃成。此之谓也。

华岳山头雄虎啸，扶桑海底牝龙吟。黄婆自解相媒合，遣作夫妻共一心。

华岳，乃西山也。扶桑，谓东海也。盖虎属兑金，本是阴物，今啸于西山之上，故谓之雄虎。而龙属震木，本是阳物，今吟于东海之底，故谓之牝龙。此乃二物之阴阳颠倒也。黄婆者，土也，以黄为坤土之色，而婆为坤母之称；其在人身中，则心所发之意是也。然修丹之二气运行，阴阳交合，自始至终，无不赖乎此。故令其作为媒娉，使雄虎牝龙，遣作夫妻，而共合为一心，以结丹胎也。

西山白虎正猖狂，东海青龙不可当。两手捉来令死斗，化成一块紫金霜。

此章承上文而言之，谓白虎金铅之气，在于西山之上，其情猖狂，而难以制御也。青龙木汞之精，在于东海之底，其性狡猾，而不可抵挡也。金丹四百字序曰：心之猖狂如龙，身之狞恶如虎。同此义也。两手者，即东西也。死斗者，即野战之义，而总无非身心冥合是也。言捉

取东西龙虎之精气，使其冥合于鼎炉中，则自然化成块紫金之药，如霜之凝结成霜也。

赤龙黑虎各西东，四象交加戊己中。复姤自兹能运用，金丹谁道不成功！

赤龙者，谓龙从火里出，即砂中汞也。黑虎者，谓虎向水中生，即铅中银也。而龙虎各居东西之方，其色本青白，今青龙而变赤，白虎而化黑，是金木水火之四象具也。其修合之法，乃以此四象，而交加于戊己之土中，则五行全矣。然后子进阳火，以象复卦之一阳生；而午退阴符，以象姤卦之一阴生。从兹运用，周而复始，及时烹炼无差，则金丹岂有不成之理哉！

先且观天明五贼，次须察地以安民。民安国富当求战，战罢方能见圣人。

阴符经曰：观天之道，执天之行，尽矣。天有五贼，见之者昌。盖五贼者，乃五行也。五行得其正，则万化皆安；五行失其正，则百昌贼害。故反言之曰五贼也。今诗中引阴符之义，谓得三才五行之造化，而后可修炼成丹。故上观天道阴阳之转运，下察地理刚柔之变迁，中养自己神气之充足。而三者俱备，五行皆明，则谓之国富民安，然后求入室战斗烹炼之事。及至十月火功既足，乃战斗之事已罢，则圣胎圆成超脱，是谓圣人能出现矣。但战之为义，乃兵仗相接，炮火相加也。今修丹使金木以交合，发火以烹炼，其名之谓战，乃最当之喻耳。

用将须分左右军，饶他为主我为宾。劝君临阵休轻敌，恐丧吾家无价珍。

用将者，运火也。左右者，阴阳之道路。左属阳为

主，右属阴为宾。而运火之法，当分左右二道，以任其金火之行也。故采取作丹之火候，左升而右降，以象天道之尚左也；其入室温养之火候，右升而左降，以象地道之尚右也。是以温养先右而后左者，乃主宾之进退相易。故谓之饶他为主我为宾也。参同契曰：子当右转，午乃东旋。是此义也。又温养之际，乃修丹之大关键，不可有纤毫差谬，以丧失吾家无价之命宝；犹临阵之战斗，而死生系之，不可轻敌以致败亡耳。盖十月温养之功，苟稍有差失，则火候亏缺，而丹道不全矣。若大有触犯，而性命或致危殆者有之，故不可不谨慎也。

火生于木本藏锋，不会钻研莫强攻。祸发总因斯害己，要须制伏觅金公。

阴符经曰：火生于木，祸发必克。盖火虽生于木，而火发木必焚矣。故曰：火生于木本藏锋也。若修丹不明运火之法，而强为以攻治之，犹钻研其木太过，则必火发祸生以致害也。金公者，铅字之分也，谓要擒制其木火，须觅金水以尅伏之也。夫人之气血，本是通畅，若稍有逆滞，则病生矣。其诸旁门之辈，不知道之出于自然，乃欲强闭其息，或妄搬其气，久久行之，气血溃乱，发为癫狂之疾，以致丧身失命，此皆不会钻研，而强攻祸发之故也。岂不惜哉！故张君作此以戒之耳。

金公本是东家子，送在西邻寄体生。认得唤来归舍养，配将姹女作亲情。

金公者，铅也。玉清宝箓曰：铅本火体而金情，汞本水体而木性。故谓铅火本是东家震木之子，而铅金乃寄在西邻坤土之生也。复命篇曰：龙虎本来同一体，东邻即

便是西家。是同此义也。唤，犹采也。配，乃取也。谓要修炼九转之丹，必须认得金公之铅，而采归黄婆之舍以养之，取将姹女之汞以合之，则自然二物相亲，而情性和谐以结婴儿也。

姹女游行自有方，前行须短后须长。归来却入黄婆舍，嫁个金公作老郎。

姹女者，灵汞也，即流珠也。前后者，谓鼎炉之方向也。长短者，谓灵汞之行路也。前行须短者，从申以入子戌也。后须长者，自寅而达于申也。此之谓姹女游行自有方也。黄婆舍者，乃坤母之家，其中宫土位是也。言姹女之游行归来，却入于坤母之家，而与铅为配，是乃姹女嫁金公也。以铅称为金公，岂非老郎乎？夫上章言金公之出处，而采铅以配姹女。此章言姹女之由来，而取汞以嫁金会，俱各有其理存焉。

纵识朱砂与黑铅，不知火候也如闲。大都全藉修持力，毫发差殊不作丹。

纵，虽也。谓修丹虽识朱砂黑铅之出处，而不知火候之法度，此亦是等闲无用也。故大都全藉修持之功力，须寻明师，一一指点完全，庶几烹炼有效。不然，即有毫发之殊异，总亦不能成丹也。

契论经歌讲至真，不将火候著于文。要知口诀通玄处，须共神仙仔细论。

契论经歌之丹书，虽皆讲述至真之道，但不将火候之细微而尽著于文字之中，所以知此者鲜也。倘学者要知口诀之玄妙，须共神仙之流以细论之，方可明其端倪耳。此章与上章，诚学道之辈，务求真师点化，以开发其蒙昧也。

八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时。若到一阳来起复，便堪进火莫延迟。

玩，游观也。蟾辉，月光也。八月者，秋之中，乃金气之旺也。十五者，月之半，为金精之盛也。故曰：八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时也。一阳来起复者，是吾身之冬至阳生也。进火莫延迟者，谓铅遇癸生须急采也。然此诗本谓金盛之际，阳生之时，便当进火以采取之。而白紫清、廖蟾辉辈，谓炼养须八月十五入室者，盖有取于内真外应，为天人合发之机，是亦一道也。

一阳才动作丹时，铅鼎温温照幌帏。受气之初容易得，抽添运用却防危。

铅鼎者，藏气之府也。温温者，暖和也。幌者，晃也，喻两目也。帏者，围也，喻周身也。盖谓吾身一阳才动之候，则铅鼎中之真气和暖，其光华上耀于两目而生明，遍照于周身而生白也。翠虚篇曰：其次膀胱如火燃，内中两肾如汤煎。沁园春丹词云：温温铅鼎，光透帘帏。皆此之义。然有此之景象，乃正好作丹之际也。但受气之初，虽若容易可得，而其交会采取，以及运用抽添，却要防危虑险，庶可望其成功耳。

玄珠有象逐阳生，阳极阴消渐剥形。十月霜飞丹始熟，此时神鬼也须惊。

玄珠者，丹胎也。有象者，凝结于鼎中也。盖谓丹胎既已凝结，其温养运火之法，乃准一年之消息，始于十一月复卦，逐一阳之生，至四月纯乾，则阳极矣。然阳生谓之息，阴生谓之消，而消息循环无端。故以五月为一阴之消，至九月为剥卦之形象，而万物凋落也。十月纯坤，霜

飞水冻，则火候终竟，而金丹始熟矣。然丹熟则成仙，而鬼神安得不惊异哉！但此虽为一岁之节候，若簇之于一月一日一时，及至于一息，皆有此之造化，不可不知也。

前弦之后后弦前，药味平平气象全。采得归来炉里煅，炼成温养自烹煎。

前弦之后后弦前者，谓月之二八前后两弦，此喻吾身之阴阳二气也。药味平平气象全者，以两弦之金水各得其半，为药物之气均平，是阴阳之象完全也。今修丹者，乃采取此金水二气，归于鼎炉之中煅炼，而晨昏无懈，昼夜如斯，及至炼成丹胎，再加十月火符之温养，以收其全功也。

长男乍饮西方酒，少女初开北地花。若使青娥相见后，一时关锁在黄家。

长男者，震谓之长男，而震属木，西方酒者，喻兑金之液也。谓作丹采炼震木之火，至于西南坤方，而取饮兑金之液也。少女者，兑谓之少女，而兑属金，谓兑金之液，其生成在西南坤方，而兑金之花，乃开放在西北乾地也。青娥者，以巽为长女，巽属木而色青也。又巽谓之风，言长男之木火，少女之金水，若得青娥之巽风，使三者相见，则一时之中，俱关锁于黄庭之家，以结成丹头也。入药镜曰：起巽风，运坤火。入黄房，成至宝。是此之义也。又还源篇曰：长男才入兑，少女便归乾。巽宫并土位，关锁自周天。其大旨与此诗同。

兔鸡之月及其时，刑德临门药象之。到此金砂宜沐浴，若还加火必倾危。

兔鸡之月者，谓二月属卯，而卯为兔；八月属酉，而酉为鸡也。刑德者，二月是春之半，而主发生为德；八月是秋

之半，而主肃杀为刑。然德中亦有刑，如二月榆荚堕落，以阳中尚含阴也；而刑中亦有德，如八月荠麦芽药，以阴中还存阳也。参同契曰：刑主杀伏，德主生起。二月榆落，魁临于卯。八月麦生，天罡据酉。是此义也。所以二八月之时候，谓之刑德临门，而修丹之药火，亦应效法而象之。盖二八月乃阴阳之各半，不寒不热，为中和之令，故修炼运火到此，则遇卯不进阳火，而逢酉不退阴符，使金砂沐浴，以法天地之机也。然金即铅也，砂即汞也，谓之沐浴者，以木液旺于卯，当防其危；而金精旺于酉，应虑其险。所以沐浴罢功，以防其木火之燥，而虑其金水之滥，乃使之和平也。又沐浴之名义，谓火生于寅，而卯即沐浴之方也。水生于申，而酉即沐浴之位也。若当此卯酉之际，而不沐浴停功，却仍还加进火符，则其药物必致倾危，而丹道差失矣。但沐浴之法，乃吾身之造化，不可著于年月日时之间，以及天地方位之中焉。

日月三旬一遇逢，以时易日法神功。守城野战知凶吉，增得灵砂满鼎红。

夫每月三十日之终，至晦朔之间，则日月之形体相合，乃阴阳之精气相交，故谓之三旬一遇逢也。然丹道以月簇日，以日簇时，而一时之中，则吾身之日月，亦有晦朔相交之造化，此谓效法天地之神功也。守城者，凭高而守也。野战者，据下以战也。盖野战之义，以日月合璧于晦朔之间，叠持于亥子之分，虽无战斗之事，而其两者相持于地下，却有争战之象。参同契所谓天地构其精，日月相撢持是也。易曰：龙战于野。而参同契因之云：战德于野。故野战之名，殆防于此也。其守城之义者，以每月之半，在

日月相望于天地，而月乃盛满已极，是盈不可久之际，故当执守其高亢，如守城之不可失也。然总之内丹之野战者，谓收摄身心，降伏龙虎，乃神气凝聚于下穴也。守城者，谓呼吸相含，水火既济，是精华徘徊于上宫也。参同契曰：天地之雌雄兮，徘徊子与午。是此之义耳。知凶吉者，谓守城野战，各如其法度，是乃知吉以去其凶也。则鼎内之灵砂丹药，自然增其光辉，而得其红润矣。然上章是言卯酉之沐浴，而此章即谓子午之徘徊。此乃修丹之四柱，故张君比类而及之，学者宜深察焉。

否泰才交万物盈，屯蒙二卦禀生成。此中得意休求象，若究群爻谩役情。

上乾下坤为否，乃七月之卦也。上坤下乾为泰，乃正月之卦也。而此二卦者，为天地交合之象，是阴阳均平之时，所以万物之盈盛。其在丹法，将沐浴罢功之候也。上坎下震为屯，上艮下坎为蒙，此二者，乃分值旦暮之卦也。盖炼丹之道，准周易六十四卦，以乾坤为鼎炉，坎离为药物。而其余六十卦，依上下两经之次序，自屯蒙起，至既济未济终，分布于一月之内，以作运火符之用。而一日两卦值事，则朔旦用屯卦，以象阳气之生；至暮用蒙卦，以象阴气之成，故谓之二卦禀生成也。参同契曰：朔旦屯值事，至暮蒙当受。昼夜各一卦，用之依次序。既未至晦爽，终则复更始。是此义也。但修丹者，既得此中之意，以准火候之度，则其筌蹄可忘矣。不可执滞于诸象，究泥其群爻，以谩役其情性，而有误于丹功焉。象，谓卦之上下两象。爻，谓卦之六位爻画也。

卦中设象本仪形，得象忘言意自明。后世迷人惟泥象，却行卦

气望飞升。

此诗承上章以重申之。谓修丹之设卦象者，乃比喻丹道之形仪耳。苟明其意义之指归，则爻象自可忘言矣。而世之迷人，竟执文泥象，有造为卦气之图，以爻画准其气息之数，乃推究行持，而欲望飞升者，不亦惑乎？按此章与上章之旨，谓既得卦爻之义理，当阔象用意以修丹，此诚至论也。奈后人不察其义，凡遇卦象，皆以此言蔽之，殊为孟浪。甚至参同契，乃大易、黄老、炉火，三者俱备之至文，而诸家之注，俱解为金丹之书，而竟略其大易之道，遂使亘古大文，晦二千年矣。予虽晚学，然深慨之，曾为逐一详注，颜之曰正义，而明其三道由一之旨，并阐乎历象数理之学，为治国修身之枢要，儒道合一之根源。谅高明者，自能鉴白之。兹不暇具述焉。

天地盈虚自有时，审能消息始知机。由来庚甲申明令，杀尽三尸道可期。

天地之盈虚者，阳气升为盈，阴气降为虚；日中为盈，日昃为虚；月满为盈，月缺为虚；春夏生长为盈，秋冬敛藏为虚；此之谓盈虚自有时也。消息者，息为阳生，自子至巳；消为阴生，自午至亥也。谓能审悉其阴阳之消息，天地之盈虚，则其造化之玄机始知矣。庚甲者，甲木居于东，而主生气之令；庚金居于西，而主杀气之令。言知其金木之由来，则生杀之命自明也。三尸者，上中下之尸神，乃气质之阴性所化。故修丹之士，当存心养气，以阳火炼尽阴滓，则三尸绝迹，而大道自可期矣。

要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。真精既返黄金室，一颗明珠之不离。

谷神者，谷为空虚之物，神乃阴阳不测之灵也。玄牝者，玄乃天之色，以比阳也；牝为畜之母，以喻阴也。言虚灵之元神，欲其长存而不死，须凭阴阳之二气，乃运行交合，以建立其根基也。道德经曰：谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。是此义也。真精者，阴阳之精气也。黄金室者，即黄庭也。谓阴阳之精气，使返还于黄庭，乃结成一颗明珠之胎，而永存吾身不离，以作陆地立仙也。

玄牝之门世罕知，休将口鼻妄施为。饶君吐纳经千载，争得金乌搦兔儿。

玄牝之门者，阴阳出入之关窍也。又有上玄下牝之分，左玄右牝之别，故世人罕能知之也。倘学道之辈，不知玄牝体用之真机，而将口鼻妄行施为之，饶他吐故纳新之法，至于千载之久，总不能使金乌以搦按其玉兔，而浑合以结丹头也。然上章但言玄牝，而此章言玄牝之门。苟明其玄牝之体用，便知门户之出入矣。盖西南之乡，天地之根，乃其门之体也。阴阳之精，日月之华，是其气之用也。若不达其体用合一之机，而徒事于口鼻，则去道远矣。是以非之。

异名同出少人知，两者玄玄是要机。保命全形明损益，紫金丹药最灵奇。

道德经曰：故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼。此两者，同出而异名。同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。盖妙者，神妙也。徼者，边徼也。谓常无者，欲观其神妙之无方也，即所谓无声无臭之义是也。常有者，欲观其边徼之有极也，即所谓格物致知之义是也。但此有无之两者，是

同出于道，即太极动静之理。其动则为有，静则为无，乃各异其名，而总同谓之玄也。然有无同出，乃混成为体，是一玄也；有无异名，而互相为用，又一玄也。而其两玄相合，则千变万化，皆由此出，岂非众妙之门乎？今诗中是用此之义，以重申上两章耳。故谓玄牝者，即是有无之异名，其虽有阴阳之分，而实同出于一气所化，此时人之少知者也。且玄牝之气，其阴阳互用，有无兼施，升降于上下，往来于东西，斯真玄玄两者之枢机也。是以保命全形之道，须明损益二卦之理，乃阴阳之上下损益，即为火候之文武增减，亦是有无玄牝之义。夫知乎此者，然后紫金之丹药可成，而有灵奇莫测之妙也。

始于有作人难见，及至无为众始知。但见无为为要妙，岂知有作是根基。

有作者即有为，是言修命之道也。无为者即无作，是言修性之学也。盖修养之道，先炼三品大药，以成金丹，而固其命蒂，然后抱元炼神，存心守一，而养其性根，以全性命兼修之神仙也。但其始于修命之时，混俗同尘，韬光晦迹，而人不识其行藏，故难见其端倪。及至温养已毕，乃抱一以修其性，此时不交人事，无作无为，昼夜默坐，似讷如愚，而众人始知其为修养也。然但见此等无为之道，乃为要妙其玄，彼乌知有作有为之机，是修丹立命之根基者哉？

黑中有白为丹母，雄里怀雌是圣胎。太乙在炉宜慎守，三田聚宝应三台。

黑中有白者，铅中银也。道德经曰：知其白，守其黑。参同契谓故铅外黑，内怀金华是也。言修炼之道，而药物

以真铅为君，故铅中银是金丹之母也。雄里怀雌者，砂中汞也。道德经曰：知其雄，守其雌。参同契谓雄雌相须，须以造化是也。言修合丹头，以真汞为臣，故砂中汞乃圣胎之基也。太乙者，乃紫微垣中之星名，此喻丹胎也。谓丹居鼎炉之中宫，是宜谨慎守护，而弗使有差忒也。三田者，上中下之三丹田也。三台者，斗魁下之星也。谓汞居于上，铅居于下，而汞铅交合以成丹胎，则是丹居于中矣。此乃三田聚宝，以上应三台之象也。

恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精。有无从此自相入，未见如何想得成。

恍惚者，悟而未分明，是阳初动之象也。杳冥者，幽寂深远，是阴极静之意也。盖修炼之道，若得其真诠，而工夫纯粹，其药物成就者，但凝神于气穴，心息相依以归根，则真息自生，呼吸俱无，如身入于杳冥之乡，是阴极之精可觅，乃真汞生也。少焉，则一阳初动，其丹田如火燃，暖气冲融，神光透目，而心觉其恍惚之景，是阳动之象可寻，乃真铅生也。斯时急宜运火采取，送归黄庭，可结其丹胎矣。道德经曰：恍兮惚兮，其中有象。杳兮冥兮，其中有精。此之谓也。有无者，有即恍惚，无即杳冥也。又水火亦是有无之义。盖谓阴阳互其用，有无交相入，然后可以炼养成丹。倘不见恍惚杳冥之真象，以及水火既济之玄机，但凭空著想，而妄作求仙，岂不谬哉！然恍惚杳冥四字，能诵者颇多，而知其义者或寡矣。今予不惜天秘，而分明注之者，欲使学道之士，咸归正道，不入他岐，是所深愿也。

四象会时玄体就，五行全处紫金明。脱胎入口功通圣，无限龙

神尽失惊。

四象者，即青龙、白虎、朱雀、玄武也。谓四象聚会于勾陈中宫，乃五行完全，是三家相见也。则玄妙之真体可成就，而紫金之丹药已明著矣。其后入室之温养无失，而运用之火候无差，自然脱胎以超神，入口以归定，而无往不可者，以其达于圣域也。则无限之龙神，岂不惊其灵异乎？

华池宴罢月澄辉，跨个金龙访紫微。从此众仙相见后，海田陵谷任迁移。

华池者，乃水火之宅，元气之所居，即元海也。宴罢者，服食毕也。月澄辉者，金气生明也。跨个金龙者，采取金木也。紫微者，中宫之星垣也。言作丹之法，其华池服食已毕，则金气生明，即当采取金精木液，而运入于中宫之鼎，以封固贮藏之也。众仙者，喻阴阳老少，并生成之数也。如两仪四象，三元一气，以及九还七返，八归六居之类是也。谓丹既入鼎，是阴阳老少之类数，俱相见于中宫之土位也。及炼至成熟，乃脱胎神化，与道为一，则任他沧海桑田之变迁，高陵深谷之移易，总与我无所干碍耳。

要知炼养还丹法，须向家园下种栽。不假吹嘘并著力，自然丹熟脱灵胎。

家园者，吾身之鼎器也。翠虚篇曰：金丹亦无第二诀，身中一亩为家园。是此义也。言欲知修炼还丹之法，须于自身家园之中，而采取其同类之种，以栽培调护之，却不借吹嘘之劳，并搬运之力。但闲闲养其精神，温温炼其元气，则自然金丹成熟，而脱其灵胎，何待于他索哉？

休施巧伪为功力，认取他家不死方。壶内旋添延命酒，鼎中收

取返魂浆。

此诗承上章而言之。谓学道者，须向自身求造化，切勿施其巧伪之功力，认取他家身中浊物，以为不死之方药，而陷溺于邪僻之行也。延命酒者，喻金精也。返魂浆者，喻木液也。言欲自修者，应于吾身之壶内，旋添金精以炼之，其自己之鼎中，收取木液以滋之，则丹药可成，神仙可冀矣。是安用他求外索，以为长生之方耶？

雪山一味好醍醐，倾入东阳造化炉。若过昆仑西北去，张骞始得见麻姑。

雪山，西域之山。醍醐，酥之精液。此二者，喻金液也。东阳造化炉者，谓东北之方，乃阳长阴消之地，如造化之炉冶，为丹道运行肇始之所也。昆仑者，众山之祖，此喻吾身之顶，为众体之尊也。言用此金液一味，倾入于东北造化之炉，而上达于昆仑之顶，然后下行西北而归去也。张骞，汉时人也。麻姑，古仙女也。谓金液运至西北之方，是造化已周，而阴阳相会，犹张骞乘槎过天河，以遇女宿之象也。然此章之义，即西江月所谓本是水银一味，周流遍历诸辰。其大旨颇同，但彼言金气，而此言金液为稍异耳。

不识阳精及主宾，知他哪个是疏亲？房中空闭尾闾穴，误杀阎浮多少人。

阳精者，坎中元气，谓之阴里阳精，乃立命之根基，炼丹之枢要也。主宾亲疏者，谓修养之道，乃阴阳之主宾迭更，而神气之亲疏互用也。故在烹炼之际，以元神为主，以真气为宾，神御其气，性摄其情，此神为亲，而气为疏也。而其功夫之次第，则先炼气修命为主，而后养神修性

为宾，以铅擒汞，以魄钤魂，此命为亲而性为疏也。但此等之玄理，其哪个知识之哉？且更有迷途之人，不明阳精出处，及主宾亲疏之义，而乃捏闭尾闾之穴，以行房中之邪术者，此误杀阎阎之浮生，不计其多少人也。翠虚吟曰：谓之阴丹御女方，手按尾闾吸气咽。夺他精气补吾身，执著三峰信邪见。此之谓也。然主宾之义，而本篇中，有以浮沉为主宾者，如谁识浮沉定主宾是也。有以左右为主宾者，如饶他为主我为宾是也。而此诗之主宾者，以神气亲疏为主宾也。故三处虽皆言主宾，而各有其理存焉。此不可不知耳。

万物芸芸各返根，返根复命即常存。知常返本人难会，妄作招凶往往闻。

道德经曰：致虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。今诗中之句，正是此义。盖芸芸者，物之多貌。谓万物如此之多，而至春夏之际，皆为生长蕃盛，此并作之动也。然动极必静，所以秋冬之时，均相敛藏消闭，乃返根于静矣。而静极必动，以复其天命之生机，此造化之所以经常不已耳。故谓返根复命者，即可以常存不死也。但此知常返本之道，亘古如斯，是万物尚且能之，而人反难明难会，却妄作妄为，以招凶咎者，乃往往闻其皆是也。此章言学道之人，当明动静屈伸之机，归根复命之道，庶可入玄妙之门。若不知其理而妄作，则凶咎随之，可不戒乎！

欧冶亲传铸剑方，镆铘金水配柔刚。炼成便会知人意，万里诛妖一电光。

欧冶，春秋时人，乃善铸剑者。镆鎁，宝剑名也。言欧冶所传铸剑之方，使金水均等，而刚柔得中，盖金多则太刚而折，水多则太柔而卷，令其无过不及之差，此方是宝剑也。然剑之有神者，而炼成便能知人之意趣，其诛妖伐叛之功，虽万里之远，亦如电光之顷刻耳。拾遗记曰：颛顼高阳氏，有曳影剑，腾空而舒，若四方有兵，则此剑飞起，指其方则克。未用时在匣中，如龙虎吟。是此之义也。然修丹之剑者，盖剑则为金，而金则为气，以剑非金不成，而丹非气不结也。其修之之法，亦须金水两济，刚柔相配，而用火以煅炼之。及炼成之后，乃随心所使，神妙非常，而救正除邪，则无思不服。此丹之灵，与剑之用，其功效有如此之同焉。

敲竹唤龟吞玉芝，鼓琴招凤饮刀圭。近来透体金光现，不与凡人话此规。

敲，叩也。竹乃虚心之植物，龟为北方之黑铅。唤龟者，谓采铅也。玉芝者，本草书以芝为瑞草，而有五色，服之可以长生，其白者为玉芝也。言敲叩其虚心，使之感通以采铅，如吞啖长生之灵芝，故谓之敲竹唤龟吞玉芝也。鼓，动也。琴乃和气之声音，凤为南方之朱汞。招凤者，谓取汞也。刀圭者，医书中凡用药少许，谓之一刀圭，以刀头圭角，为些小之药也。言鼓动其和气，使之运行以取汞，如饮服延年之药物，故谓之鼓琴招凤饮刀圭也。然如此之炼养，及至功夫纯足，则和顺积中，英华发外。而近来之玉符透体，金光现身，其世上之凡夫，安可话此之规模哉！

药逢气类方成象，道在希夷合自然。一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。

修丹之药物，乃精气神也。而此三者，比其类而合之，则方能成象以结丹头，此乃修身立命，是言有为之学也。道者，乃天理之自然。而希夷者，即无声无臭之义。故希夷合乎自然之道，此乃存心养性，是言无为之学也。道德经曰：视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，搏之不得名曰微。此三者不可致诘，故混而为一。此之谓也。所以修养之道，而积功累行，炼成灵丹在腹，则我命在我，不由于天。盖其有无互用，内外兼修，而人事合乎天心故也。

赫赤金丹一日成，古仙垂语实堪听。若言九载三年者，总是推延款日程。

赫赤，明盛貌，谓赫然明盛之金丹，其功效成于一日，此乃古仙垂教之语，实堪听而非诬也。若以三年九载为言者，此总是推延其时日，而款留其程期也。夫结丹本是片饷可成，而今言一日者，以丹法簇年月日时于顷刻之中，故通曰一日成也。但此诗是晓学人，不知有一日见效之妙，而徒事三年九载之勤者尔。非谓素无炼养之人，乃一旦得诀行持，便可结丹而成仙焉。故修丹之道，若得其真传，须要三年炼养于前，九年抱元于后，惟中间之结丹，在于一日；而入室之温养，亦当一年，所以统计之，非十余年大功不同也。倘火候未全其法度，或用功不甚为精勤，此又不可以岁月计耳。参同契曰：服食三载，轻举远游。又曰：累积长久，变形而仙。吕纯阳公云：才得天符下玉都，三千日里积工夫。翠虚篇曰：片饷工夫修便现，老成须是过三年。又曰：执著之人得不真，朝行暮辍又非诚。皆此之义也。故学者勿以一日成之语，而以辞害其志可也。

大药修之有易难，也知由我亦由天。若非积行修阴德，动有群魔作障缘。

夫修金丹之学，乃超世之神功，此诚非细事，是以修此大药者，而有难易之分也。盖身心虽由我自修，而性命终由于天赋。若非修德行仁以邀天佑，则必有动辄得咎之事，而且有魔障以挠败其因缘也。故学道者，可不以正心行善，为修丹之根基者哉！

三才相盗食其时，此是神仙道德机。万化既安诸虑息，百骸俱理证无为。

阴符经曰：天地，万物之盗。万物，人之盗。人，万物之盗。三盗既宜，三才既安。故曰：食其时，百骸理。动其机，万化安。盖盗者，窃也。谓万物窃天地之阴阳，以生以成，此天地为万物之所盗也。人窃万物之资质，以食以用，此万物为人之所盗也。万物窃人之作养，以蕃以息，此人为万物之所盗也。是三盗者，既合其宜，则三才者，既得其安矣。食者，饲也，犹服也。谓人服其时宜，则百骸俱理，若天动其枢机，则万化自安也。今诗中引用此义，谓修丹之道，以三田之还返合宜，三物之烹炼无失，亦如三才之相盗食时，此乃神仙道德之真机也。万化者，万物也，犹万事也。言身外之万事安闲，心中之诸虑止息，而吾身之百骸俱理，修养之造化已成，则可以证无为之大道矣。此章勉学者，当明三盗之机，以为修炼之法度耳。

阴符宝字逾三百，道德灵文满五千。今古上仙无限数，尽从此处达真诠。

阴符备言天人合发之机，道德尽述治国修身之理，此二经者，虽是儒道并行之书，而实为修炼丹法之祖，所谓

黄老之学是也。故谓阴符之宝字，其三百有余；道德之灵文，乃五千无缺。而亘古今之仙，无限数之多，皆从此二经，达其修炼之真诠，以成就其大道。后学者可不究心乎？

饶君聪慧过颜闵，不遇真师莫强猜。只为丹经无口诀，教君何处结灵胎？

金丹之道，至简至易，虽愚夫愚妇，亦能知能行。然君子得之而成道，固所宜也。倘小人行之而有验，是乃不肖者蒙福矣。岂天之道哉！所以上天秘惜，不许妄传匪人。而丹经累书，是均体此意，其精微之奥义，乃散见于各章，而工夫之次第，不叙述于一处。此非真师指示，却不能明也。故谓饶君慧同颜闵，若不遇师传，总莫能强猜也。以丹书之中无口诀，教他从何处行持，可结其灵胎耶？是以学道须积功累行，以祈天祐为要。古人云：欲为神仙，当先学君子。苟言行或歉于君子，则人道犹未允，况仙道乎？诚哉是言也。

了了心猿方寸机，三千功行与天齐。自然有鼎烹龙虎，争奈担家恋子妻。

学道炼丹，惟在乎此心之用，所谓心正而后身修是也。又曰：学问之道无他，求其放心而已矣。此圣贤教人入道方，故谓心乃方寸之机。而心之放逸如猿，学者若明了此一心，即能达了其大道也。然又须修三千之功，立八百之行，以邀其天眷，则自然有明师指点，乃悟彻真机，而知其鼎炉之着落，及龙虎之出处，可以烹炼还丹矣。奈何世之迷者，惟担顾其家业，系恋其子妻，为财利之佣仆，作儿孙之马牛，以七尺之躯，而甘同腐草，岂不悲乎！

未炼还丹须速炼，炼了还须知止足。若也持盈未已心，不免一

朝遭殆辱。

浮生若大梦，寿夭难预知。故谓未炼还丹者，须当作速炼养，以为超世之宏谋也。但修丹之火候工夫，是有次序，非可孟浪从事。若运火之度数既足，便当知止罢工。若不明持盈守满之道，而仍加火符以运行，则难免丹头之走失，乃遭一朝之危殆，以自取其谬辱也。正阳钟离翁曰：丹熟不须行火候，若还加火必伤丹。此之谓也。然炼丹知止有二义：其一为采取作丹，而封藏凝结之后也；其一为入室温养，而丹胎成熟之终也。此二者，皆当持盈，不可再为运火，以伤其丹药。故虽同为知止罢火，而却有二端之分别。此亦不可不知者也。

须将死户为生户，莫执生门号死门。若会杀机明反覆，始知害里却生恩。

生死之门户者，乃天上造化之关键也。盖天为纯阳，然阳气至天已极，而阴气自此以生；地为纯阴，然阴气至地则极，而阳气自此乃生；是阴阳之生死，而互为其门户也。又如冬夏二至之迭更，以及日月两曜之代明，亦莫不皆然也。至于人身之中，其上之口鼻，乃呼吸出入，为生我之门也；若闭而绝之，则是死吾之户也。钟离翁所谓生我之门死我户是也。其下之元海，虽无孔窍之开，可以为门，然实精气之枢，则以为户耳。黄庭经所谓后有密户前生门是也。故曰：须将死户为生户，莫执生门号死门也。若有志学人，认透生死门户，能会阴阳生杀之机、天地反覆之道，即知阴符经所谓恩生于害，害生于恩之理，则宇宙在我手，造化在吾身，而修丹之能事毕矣。

祸福由来互倚伏，还如影响相随逐。若能转此生杀机，反掌之

间灾变福。

道德经曰：祸兮福所倚，福兮祸所伏。故谓祸福由来互倚伏也。然其交互之相须，则还如影之随形，似响之逐声也。若学道之人，能转运此生杀之机关，明达其祸福之倚伏，自然德修身修，功就丹就，则灾者变为百福，夭者化为长者，而易于反掌之间也。然此诗亦承上章恩害而言之。

修行混俗且和光，圆即圆兮方即方。显晦逆从人莫测，教人争得见行藏。

修身立行之人，最宜韬光晦迹，故混俗者，是不废其伦常也；和光者，乃不露其圭角也。圆即圆兮方即方者，此非同流合污之谓，乃古人所云：行欲方而智欲圆。关尹子曰：圆尔道，方尔德。是此义也。然学道如此，则修炼显晦之踪，人莫测其端的；而造化逆从之妙，谁能识其行藏？此方为有道之高士，其斗筲之人，何足算也！

《悟真篇正义》

（卷下）

五言四韵一首

女子著青衣，郎君披素练。见之不可用，用之不可见。恍惚里相逢，杳冥中有变。一霎火焰飞，真人自出现。

女子著青衣者，离为中女，木之色青，著衣者，服衣于身也。此乃砂中汞之象，以砂属离火，而汞属震木也。郎君披素练者，坎为中男，金之色白。练，素绘也；披练者，荷炼于体也。此为铅中银之象，以铅属坎水，而银属兑金也。见之不可用者，谓有形质之物，是后天之铅砂也。用之不可见者，谓无形质之药，乃先天之金汞也。恍惚者，阳初动之象，而心觉恍惚，乃真铅已生，此时可以运用烹炼，故谓之恍惚里相逢也。杳冥者，阴极静之意，而身如杳冥，乃真汞已生，此际是后天复先天，故谓之杳冥中有变也。一霎者，犹顷刻也。真人者，即丹头也。言有此杳冥恍惚之象，即当运动火符，采取铅汞药物，入黄庭之中，则丹胎凝结，是谓真人出现矣。此章总述药物之作用，以及结丹之功效如此耳。

西江月十二首

内药还同外药，内通外亦须通。丹头和合类相同，温养两般作用。内有天然真火，炉中赫赫长红。外炉增减要勤功，绝妙无过真种。

内药者，先天之药物，乃元和内运也。外药者，后天之药物，为呼吸外施也。然总之无非之气。故曰：内药还同外药也。乾坤之内，鼎炉之中，若得先天之气，以运行于其内，亦须后天之气，而透达于其外，使内外相合，体用互施，以成阖辟之功。故曰：内通外亦须通也。调和外药之作丹，修合内药之结胎，虽为两番之运用，而其和合之法度，则相类相同，初无彼此之别。故谓之丹头和合类相同也。温养者，有采取外药作丹之温养，有入室烹炼丹胎之温养，其两者之作用不同也。盖采取外药作丹，以鼎炉之前后为东西，而运火以先左后右分主宾，是用天道之尚左，如律诗中所谓谁识浮沉定主宾是也。其入室烹炼丹胎，以鼎炉之左右为东西，而运火以先右后左作主宾，是用地道之尚右，如绝句中所谓饶他为主我为宾是也。故谓之温养两般作用也。内有者，气穴内之有也。炉中者，内炉之中也。谓气穴之内，乃有天然真阳，此即为内炉中赫然长红之火也。外炉者，乃先天之巽位，为后天之坤方，入药镜所谓起巽风、运坤火是也。谓内炉虽有真火长红，然其火之炽熄行止并阴阳文武，亦须要外炉之启闭，以为增减之功用耳。即上文所谓内通外亦须通是也。真种者，即丹胎也。谓炼丹之道，总要三物凝结之真种子，

在于鼎器之中，方成绝妙之造化，不然空铛水火，有何益哉？此章备言内外二药之用，以及内炉外炉之分，为修炼之大关键。学者宜深思而熟究之焉。

此道至神至圣，忧君分薄难消。调和铅汞不终朝，早睹玄珠形兆。志士若能修炼，何妨在市居朝。工夫容易药非遥，说破人须失笑。

修真之道，炼养之功，其神应非常，灵妙无比。但是无志之人，其不肯信道笃行并勤功苦志者，缘彼福分之浅薄，而不能消受之故也。殊不知炼丹之妙，苟知方法以行持，调和铅汞以凝结，则顷刻可成，不消终日，而玄珠有象可睹，形兆有效可察也。倘有志之士，若能修炼者，但得其所居之安，则无拘于山林朝市，皆可为之。且其工夫至为简易，不必索之于高远，而药物在我自己，何须求之于他人？若经至人说破其机，则自然喜其道之近，而笑其求之者远也。

白虎首经至宝，华池神水真金。故知上善利源深，不比寻常药品。若要修成九转，先须炼己持心。依时采取定浮沉，进火须防范甚。

白虎者，西方之金精，乃真铅也。首经者，第一之谓也。言西方金精之真铅，为修丹第一至宝之药也。华池者，即元海也。白紫清翁所谓华池正在气海内是也。神水者，即灵汞也。翠虚篇所谓神水根基与汞连是也。真金者，真金液也，言元海中所入之灵汞，此乃还丹之真金液也。故知神水灵汞者，是为上善之物，而其利源之深功，非寻常之药品可比也。道德经曰：上善若水，水善利万物而不争。此之谓也。炼己者，即修己以养其气也。持心

者，即存心以尽其性也。谓要修九转金液之丹，必先须炼己持心之学，夫然后依天时之造化，运吾身之阴阳，而采其白虎之铅，取其神水之汞，按定升降浮沉之用，以送归黄庭耳。但其进火之工夫，更须防危虑险为甚要，则庶几功可成，而丹可就也。

若要真铅留汞，亲中不离家臣。木金间隔会无因，须仗媒人勾引。木性爱金顺义，金情恋木慈仁。相吞相啖却相亲，始觉男儿有孕。

炼丹之道，须要铅汞两相留恋，方成造化，此非真土不能使其然也。臣者，人也。言铅汞土之三物，本是相亲不离，而为一家之人也。参同契所谓三物一家，都归戊已是也。但其铅汞之体，则铅为金而汞为木，二物间隔于东西，无因可以会合，此必须用媒人乎?媒人者，黄婆也。而黄婆即是真土，故谓须仗媒人之勾引，乃以真土牵合其金木也。然木之为物，在五常之中是仁，而却顺爱于其义；又木之性，要得金以成器，故谓木性爱金顺义也。其金之为物，在五常之中是义，而却慈恋于其仁；又金之情，能制木以成，故谓金情恋木慈仁也。于是金木二者，往来于东西，并合于中宫，乃交相吞啖，两相亲和，以结聚成丹。此始觉男子怀胎，而丈夫有孕之奇功也。

二八谁家姹女?九三何处郎君?自称木液与金液，遇土却成三性。更假丁公煅炼，夫妻始结欢情。河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶。

二八者，阴数也，故谓之姹女，而姹女即汞也。九三者，阳数也，故谓之郎君，而郎君即铅也。白真人曰：九三、二八，算来只在姹女金翁。又曰：二八、九三，皆阴阳之异

义。是此义也。姹姹女之汞，是谓木液；郎君之铅，是谓金精。而木液者乃神水，金精者乃神火也。但此二物，若遇真土，却合成三性。参同契曰：三性既合会，本性共宗祖。此之谓也。丁公者，喻火符。假者，借也。言三性既遇，更应借火符煅炼之，则铅汞如夫妻之义，而始结姻亲以欢洽也。河车者，北方正气，号曰河车，参同契所谓北方河车是也。凡车皆转于陆，而河车乃转于水，丹道中用之以运载水火，故有此喻名也。又有小河车、大河车、紫河车之名目，然总无非一气而已矣。昆仑峰者，乃泥丸顶也。言铅汞交会之后，当用河车装载药物，不可暂为停留，径运入昆仑之头顶，而后降下重楼，归于土釜之中，以凝结其丹胎也。

七返朱砂返本，九还金液还真。休将寅子数坤申，但要五行成准。本是水银一味，周流遍历诸辰。阴阳数足自通神，出入岂离玄牝？

七返者，七乃火之成数；返，谓复返也。朱砂者，木火之气也。返本者，以木火之气本浮，今运火抽铅之法，乃自下而逆上，是复返其本体之性。故曰：七返朱砂返本也。九还者，九乃金之成数；还，谓归还也。金液者，金水之精也。还真者，即还源也。以金水之精本沉，今运水添汞之方，乃从上而顺下，是归还其本源之情。故曰：九还金液还真也。又五行生成之理，以生数为本体，犹先天也；而成数为行用，犹后天也。盖生数各得其五，而为成数之用也。若成数各还其五，则复生数之体矣。此即后天复先天，亦是返还之义。而炼丹之道，正是如此。然丹家有以寅数至申为七返，以子数至坤为九还者，此不过言位数之大概，休将此以执泥之，而但要识五行之造化，以为之准

则耳。水银者，水中之金，即真铅也。而真铅本是一气，故曰：本是水银一味也。入药镜所谓水乡铅，只一味是也。诸辰者，十二辰次也。言真铅之气，周流于炉鼎之三田，遍历于自身之四正，其在北方为玄武，在东为青龙，在南为朱雀，在西为白虎，至中宫为勾陈，则四象是其所化，五行乃其所成，而十二辰次皆遍，其八方卦位俱周。故曰：周流遍历诸辰也。数足者，运行之数毕也。言真铅之运行，至阴阳之数完足，则自然通神入妙，而金丹成矣。玄牝者，玄牝之门也。谓真铅之气，其往来出入，总不离乎玄牝之门，以为枢纽之所也。然此章之义，为丹道之机要，学者宜三复思之。

雄里内含雌质，真阴却抱阳精。两般和合药方成，点化魄灵魂圣。信道金丹一粒，蛇吞立变龙形，鸡餐亦乃化鸾鹏，飞入真阳清境。

雄里含雌者，为离卦之象，乃砂中汞也。真阴抱阳者，为坎卦之象，乃铅中银也。而此两般之物，若和合以成大药，则其点化之功，能使阴魄以通灵，阳魂以入圣，而成真人仙子也。然此金丹之神妙，非但人得之以成真，假使一粒之微，蛇吞之立变为龙，鸡餐之亦化为凤，乃飞腾翔舞，以入真阳三清之境矣。岂不灵哉！不可勉乎！

天地才经否泰，朝昏好识屯蒙。辐来凑毂水朝宗，妙在抽添运用。得一万般皆毕，休分南北西东。损之又损慎前功，命宝不宜轻弄。

否泰者，为天地交合之象，是经常之道也。屯蒙者，为朝昏分值之卦，当知识其义也。又否泰为阴阳均平之时，屯蒙为朝昏生成之候，而此四卦者，是丹道之机要，乃

修炼之枢辖，故须经识之也。辐者，乃轮之股轴以凑毂也。毂者，乃轮之中心以容辐也。谓否泰之交合阴阳，屯蒙之分值昏晓，如辐之凑于毂；而转运无停，若水之朝于海，而流注无穷也。故修丹之道，亦妙在抽铅添汞之用，以合于屯蒙否泰之象，而无差谬间断为要耳。一者，即金丹也，太极也，而总谓之道也。言修炼之功，若得其四象合一，则丹道已成，而万般皆毕矣。所谓得其一，万事毕是也。又黄庭经曰：子能守一万事毕，子自有之持勿失。亦此义也。但金丹既成，火数已足，则不必更分东西南北，以为运行之方向耳。故当损其前次之转动，又须损其后来之作为，但养性存神，抱元守一，则自然前功谨慎矣。道德经曰：为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为。此之谓也。所以金丹之火候周足，切不宜再为运动，而轻弄其命宝之丹，以自取其咎焉。

冬至一阳来复，三旬增一阳爻。月中復卦朔晨超，望罢乾终姤兆。日又别为寒暑，阳生复超中宵。午时姤卦一阴朝，炼药须知昏晓。

夫一年十二月之节候，始于冬至为一阳之生，在卦乃地雷复也。而每加三旬，则增一阳爻，故十二月为地泽临卦，乃二阳生也。正月为地天泰卦，乃三阳生也。二月为雷天大壮卦，乃四阳生也。三月为泽天夬卦，乃五阳生也。四月为纯乾卦，乃六阳全也。阳极则阴生，故五月为天风姤卦，乃一阴生也。六月为天山遁卦，乃二阴生也。七月为天地否卦，乃三阴生也。八月为风地观卦，乃四阴生也。九月为山地剥卦，乃五阴生也。十月为纯坤卦，乃六阴全也。阴极则阳生，周而复始，如环无端也。若将一

年之阴阳消息，而移于一月之中，则朔晨为复卦之功超。以两日半准一月，而望日为乾卦之罢终。其十六日，乃姤卦之初兆，至晦日则为纯坤，而一月尽矣。又将其盈虚造化，而移于一日之中，以别四时之寒暑温凉，则夜为寒，昼为暑；朝为温，昏为凉。故中宵之子时，为一阳复卦之起，而当昼之午时，为一阴姤卦之朝，至亥时则为纯坤，而一日终矣。故谓修炼金丹之道，须知阴阳之消长，当明昏晓之行持，将天地之造化，乃移之于吾身，方达其运用之法度耳。但此章之旨，为运火之法，以年簇月，以月簇日，是固然矣。然学者，当引而伸之，触类而长之，又须以日簇时，以时簇刻，及至簇于吾身一息之中，亦有周天造化之机，斯为玄玄之妙，乃可以炼大丹矣。

不辨五时四象，那分砂汞铅银。修丹火候未曾闻，早便称呼居隐。不肯自思己错，更将错路教人。误他永劫在迷津，似恁欺心安忍？

世有迷妄之人，无知之辈，其五行四象，不能辨其端倪；而砂汞铅银，那得分其出处；至于修丹之火候，乃毫末未曾闻识，而早称为学道之流，便呼为隐居之士，能不愧于心乎？且不肯自反以思其错，而又将错路以教于人，此等之类，其误己误人，而永劫在迷津之中，恁如此欺心昧己之行，则是可忍，而孰不可忍！其获罪非轻矣。

德行修逾八百，阴功积满三千。均齐物我与亲冤，始合神仙本愿 虎兕刀兵不害，无常火宅难牵。宝符降后去朝天，稳驾鸾车凤辇。

学道之士，炼丹之人，宜修八百之行，当积三千之功，而物我均齐，亲冤无间，则始合神人之本，其仙家之愿毕

矣。然金丹既成，乃脱胎灵妙，而虎兕刀兵，岂能为害？无常火宅，如何可牵？及宝符降临，则朝天有路，乃驾鸾凤之车辇，而飞身归碧落矣。此章者功成丹就，有如此之灵效，可不尽心而专志者乎？

牛女情缘道合，龟蛇类禀天然。蟾乌遇朔合婵娟，二气相资运转。总是乾坤妙用，谁能达此真诠？阴阳否隔即成愆，怎得天长地远？

牛女者，二宿之名，每年乃一会，此缘情性而以道合也。龟蛇者，水火之象，乃以类相从，故其蟠虬禀乎天然也。蟾乌者，日月之精，而日月遇晦朔之间，乃相交以合其婵娟也。婵娟者，美好之貌，为女子之容也。今日月合璧之道，本是阴阳相持，而谓之合婵娟者，何也？盖日为离象，而离为牛女，以月为太阴，而月中有嫦娥，故谓之合婵娟也。然牛女也、龟蛇也、蟾乌也，此三者之造化，乃阴阳二气相资，以为运转之用耳。但是道也，总是乾坤之妙用。盖乾坤为阴阳之体，坎离为阴阳之用，其体用合一，则千变万化，皆由此出焉。而世间之人，其达此真诠者谁欤？倘使阴阳二气，其否隔而不交，则天人之际，皆成愆咎，安得有天地之长远，而人物之生生无穷耶？此章言天地之造化，在于阴阳相交？而吾身之修丹，须要二气相合，故天得其长远，而人获其长生，乃同一揆也。是以仙翁于终篇，特发明此义，以三致其意也。

又西江月一首

丹是色身至宝，炼成变化无穷。更能性上究真宗，决了无生妙用。不待他身后世，现前获道神通。自从钟吕著斯功，尔后谁能继踵？

色身者，即形体也。言金丹为形体中之至宝也，故其炼成，乃变化无穷矣。然修丹为命宗之学，更当于性宗之上，究其真源，以全性命兼修之至道，而了其无生长生之妙用，则不待他身与后世，即现前获道而通神。但此道自钟吕二公，能尽此之学，其后继踵者，则寥寥其人耳。前诗所谓欲向人间留秘诀，未逢一个是知音。同此义也。然此章之文气，而与本篇不同，且张君原序中，只言西江月十二首，今有其十三，谅是后人所添，本应删去，念其由来已旧，姑留之。

又七绝五首

饶君了悟真如性，未免抛身却入身。何似更能修大药，顿超无漏作真人。

真如性者，释氏修性之学也。言饶他修性之徒，虽了悟真如之学，总是偏枯之空门，乃清灵之阴魄，其难免今生后世有出此入彼之身也。何似修金丹大药，而顿超无漏之躯，以成纯阳之仙，变化不测，灵妙非常？则斯谓之真人耳。纯阳翁云：只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。是此之义也。

投胎夺舍及移居，旧住名为四果徒。若会降龙并伏虎，真金起屋几时枯。

投胎夺舍，旧住移居，谓之四果之徒，总属清灵之鬼，是乃执空之学，而久必败坏也。若会降龙伏虎之妙，修得金丹之成，此犹真金起屋，岂有枯坏之时哉？

鉴形闭息思神法，初学艰难后坦途。倏忽纵能游万国，奈何屋旧却移居。

鉴形闭息，及思神等法，总是旁门之道。其初学稍觉

艰难，而后如坦途甚易，即原序中所谓易遇而难成之法是也。故其倏忽之间，纵能出阴神以游万国，迨至气竭精枯，奈屋已破旧，难以久存，则必更投胎以移居矣。

释氏教人修极乐，只缘极乐是金方。大都色相惟兹实，余二非真谩度量。

夫金丹之道，乃采药于西，而炼之至坚，如金之不毁也。今释氏谓有极乐之国，若人崇其学而修证之，则可以至彼之境土矣。然极乐在于西方，而西方为金乡之地，是亦金丹之义也。故其教谓凡有色相者，皆是虚妄。惟此金为实，其性刚不坏。若有余二，则非其真，且可不必度量之也。

俗语常言合至道，宜向其中细寻讨。能于日用颠倒求，大地尘沙尽成宝。

世间之常言俗语，虽鄙俚为多，然亦有合乎道者，宜于此中寻讨其义。若能日用之际，而颠倒以求之，则自然有得，犹大地虽是尘沙，其中自有至宝藏焉。按此五首之诗，虽言旁门之学，以及修性之徒，总亦无甚深奥之义，且本篇中已言之屡矣。又其原序中，并不言及有此，疑亦后人所作。但翠虚篇云，不见悟真篇内说，真金起屋几时枯。是引此诗中之句也。谅无差谬，是以录之。

《还 源 篇》

内 容 简 介

石泰，字得之，号杏林，一号翠玄子。常州人。“遇张紫阳得金丹之道。”① 道教内丹术在宋代分成南北二宗，南宗以张紫阳(伯端)为开山祖，其后石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾，递次相传，为著名的南宗五祖。张紫阳当初得道于刘海蟾，“海蟾曰：‘异日有为汝脱缰解锁者，当以此道传之，余皆不许。’”② 意即日后遇到能替张紫阳解除灾难的人，才可传道于他。紫阳未遵海蟾所嘱，“三传非人，三遭祸患，誓不敢妄传。”③之后，紫阳获罪于凤州太守，太守“怒按以事，坐黥窜，经由邠境”④，逢大雪，与押送者饮酒村肆，不期而遇石泰，倾诉缘由。邠守为石泰友人，多方斡旋，紫阳得以赦免。紫阳极为感激，说：“此恩不报，岂人也哉！予平生学道，无所得闻，今将丹法用传于子。”⑤石泰得受丹法秘诀，遂勤修苦炼，取得成功，“作《还源篇》行于世。”⑥后来，石泰于宋高宗绍兴二十八年(公元1158年)逝世，享年一百三十七岁。

《还源篇》有前后二序，当中有五言绝八十一首，阐述气功

①②③④⑤⑥ 《历世真仙体道通鉴》卷四九《石泰传》。

内丹之术。《还源篇》后序指出："金丹之功，成于片时，不可执九载三年之日程，不可泥年月日时而运用。"这是说，如要炼成内丹，并不需要耗费"九载三年"的时日，《五言绝》也指出："口诀无多子，修丹在片时。"

那么，究竟应该如何炼呢？《还源篇》后序说："所谓金丹之要，在于神水华池者，即铅汞也。人能知铅之出处，则知汞之所产。既知铅与汞，则知神水华池。既知神水华池，则可以炼金丹。"什么叫"铅汞"？《重阳真人授丹阳二十四诀》说："丹阳又问：何者为铅汞？祖师答曰：铅者是元神，汞者是元气也，名曰铅汞。"何谓"神水华池"？《金丹四百字》序说："以铅见汞，名曰华池。以汞入铅，名曰神水。"总之，内丹就是元神、元气二者交合而成。因此，《五言绝》也反复说"铅汞成真体，阴阳结太元。""汞是青龙髓，铅为白虎脂。掇来归鼎内，采取要知时。"

《还 源 篇》

石 泰著

还 源 篇 序

泰素慕真宗，遍游胜境，参传正法，愿以济世为心；专一存三，尤以养生为重。盖谓学仙甚易，而人自难。脱尘不难，而人未易。深可哀哉！古云：迷云锁慧月，业风吹定海。昔年于驿中，遇先师紫阳张真人，以简易之语，不过半句。其证验之效，只在片时。知仙之可学，私自生喜。及其金液交结，圣胎圆成，泰故作还源篇八十一章，五言绝句，以授晚学，早悟真诠，莫待老来铅虚汞少，急须猛省，寻师访道，修炼金丹，同证仙阶，变化飞升，实所愿望焉。杏林石泰得之序。

五言绝　八十一首

铅汞成真体，阴阳结太元。但知行二八，便可炼金丹。汞是青龙髓，铅为白虎脂。掇来归鼎内，采取要知时。姹女骑铅虎，金翁跨汞龙。甲庚明正令，炼取一炉红。蛇魄擒龙髓，龟魂制虎精。华池神水内，一朵玉芝生。白雪飞琼

苑，黄芽发玉园。但能知偃月，何处炼红铅？药材开混沌，火候炼鸿濛。十月胎仙化，方知九转功。龙正藏珠处，鸡方抱卵时。谁知铅汞合，正可饮刀圭。沐浴资坤水，吹嘘赖巽风。婴儿无一事，独处太微宫。紫府寻离女，朱陵配坎男。黄婆媒合处，太极自函三。乾马驰金户，坤牛入木宫。阿谁将姹女，嫁去与金公？姹女方二八，金翁正九三。洞房生瑞气，欢合产初男。昨夜西川岸，蟾光照碧涛。采来归玉室，鼎内自煎熬。离坎非交媾，乾坤自化生。人能明此理，一点落黄庭。丹谷生神水，黄庭有太仓。更无饥渴想，一直入仙乡。意马归神室，心猿守洞房。精神魂魄意，化作紫金霜。一孔三关窍，三关要路头。忽然轻运动，神水自然流。制魄非心制，拘魂岂意拘。惟留神与气，片饷结玄珠。口诀无多子，修丹在片时。温温行火候，十月产婴儿。夫妇初欢合，年深意转浓。洞房交会处，无日不春风。骤雨纸蝴蝶，金炉玉牡丹。三更红日赫，六月素霜寒。海底飞金火，山巅运土泉。片时交媾就，玉鼎起青烟。凿破玄元窍，冲开混沌关。但知烹水火，一任虎龙蟠。娑竭水中火，昆仑山上波。谁能知运用，大意要黄婆。药取先天气，火寻太易精。能知药与火，定里见丹成。元气如何服，真精不用移。真精与元气，此是大丹基。儒家明性理，释氏打顽空。不识神仙术，金丹顷刻功。偃月炉中汞，朱砂鼎里铅。龟蛇真一气，所产在先天。朔望寻弦晦，抽添象缺圆。不知真造化，何物是真铅？气是形中命，心为性内神。能知神气穴，即是得仙人。木髓烹金鼎，泉流注玉炉。谁将三百日，慢慢著工夫。玉鼎烹铅液，金炉养汞精。九还为九转，温养象周星。玉液滋神室，金胎结

气枢。只寻身内药，不用检丹书。火枣元气核，交梨岂有音？终朝行火候，神水灌金花。炼气徒施力，存神枉用功。岂知丹诀妙，镇日玩真空。欲炼先天气，先干活水银。圣胎如结就，破顶先雷鸣。气产非干肾，神居不在心。气神难捉摸，化作一团金。一窍名玄牝，中藏气与神。有谁知此窍，更莫外寻真。脾胃非神室，膀胱乃肾余。劝君休执泥，此不是丹枢。内景诗千首，中黄酒一樽。逍遥无物累，身外有乾坤。乌兔相煎煮，龟蛇自绕缠。化成丹一粒，温养作胎仙。万物皆生死，元神死复生。以神归气内，丹道自然成。神气归根处，身心复命时。这般真孔窍，料得少人知。身里有玄牝，心中无垢尘。不知谁解识，一窍内涵真。离坎真龙虎，乾坤正马牛。人人皆具足，因甚不知修。魂魄为心主，精神以意包。如如行火候，默默运初爻。心下肾上处，肝西肺左中。非肠非胃腑，一气自流通。妙用非关意，真机不用时。谁能知此窍？且莫任无为。有物非无物，无为合有为。化权归手内，乌兔结金脂。虎啸西山上，龙吟北海东。捉来须野战，寄在艮坤宫。复姤司明晦，屯蒙值晓昏。丹炉凝白雪，无处觅猿心。黑汞生黄叶，红铅绽紫花。更须行火候，鼎里结丹砂。木液须防兔，金精更忌鸡。抽添须沐浴，正是月圆时。万籁风初起，千山月乍圆。急须行正令，便可运周天。药材分老嫩，火候用抽添。一粒丹光起，寒蟾射玉檐。蚌腹珠曾剖，鸡巢卵易寻。无中生有物，神气自相侵。神气非子母，身心岂夫妇？但要合天机，谁识结丹处？丹头初结处，药物已凝时。龙虎交相战，东君总不知。旁门并小法，异术及闲言。金液还丹诀，浑无第二门。贵贱并高下，夫妻与弟兄。修仙如有分，

皆可看丹经。星破修容易，药枯生不难。但知归复法，金宝积如山。魂魄成三性，精神会五行。就中分四象，攒簇结胎精。定志求铅汞，灰心觅土金。方知真一窍，谁测此幽深？造化无根蒂，阴阳有本源。这些真妙处，父子不相传。留汞居金鼎，将铅入玉池。主宾无左右，只要识婴儿。黄婆双乳美，丁老片心慈。温养无他术，无中养就儿。终朝翔青凤，丹田养玉蟾。壶中天不夜，白雪落纤纤。琴瑟和谐后，箕裘了当时。不须行火候，又恐损婴儿。长男才入兑，少女便归乾。巽宫并土位，关锁自周天。弦后弦前处，月圆月缺时。抽添象刑德，沐浴按盈亏。老汞三斤白，真铅一点红。夺他天地髓，交媾片时中。火候通玄处，古今谁肯传。未曾知采药，且莫问周天。云散海棠月，春深杨柳风。阿谁知此意？举目问虚空。人间无物累，天上有仙阶。已解乘云了，相将白鹤来。心田无草秽，性地绝尘飞。夜静月明处，一声春鸟啼。白金烹六卦，黑锡过三关。半夜三更里，金乌入广寒。丹熟无龙虎，火终休汞铅。脱胎已神化，便作玉清仙。塞断黄泉路，冲开紫府门。如何海蟾子，化鹤出泥丸？江海归何处，山岩属甚人？金丹成熟后，总是屋中珍。吕承钟口诀，葛受郑心传。总没闲言语，都来只汞铅。汞铅归一鼎，日月要同炉。进火须防忌，教君结玉酥。采药再交结，进火与沐浴。及至脱胎时，九九阳数足。

还 源 篇 后 序

夫炼金丹之士，须知冬至不在子，沐浴亦非卯酉，汞铅二

物，皆非涕唾津精气血液也。七返者返本，九还者还源。金精木液，遇土则交。龙虎马牛，总皆无相。先师悟真篇，所谓金丹之要，在于神水华池者，即铅汞也。人能知铅之出处，则知汞之所产。既知铅与汞，则知神水华池。既知神水华池，则可以炼金丹。金丹之功，成于片时，不可执九载三年之日程，不可泥年月日时而运用。钟离所谓四大一身，皆属阴也。如是，则不可就身中而求，特可寻身中一点阳精可也。然此阳精，在乎一窍，常人不可得而猜度也。只此一窍，则是玄牝之门，正所谓神水华池也。知此，则可以采取，然后交结，其次烹炼，至于沐浴，以及分胎，更须温养胎成。可不辨川源，知斤两，识时日者耶？泰自从得师诀以来，知此身不可死，知此丹必可成。今既大事入手，以此诏诸未来学仙者云。

《复命篇》

内容简介

薛道光，一名式，一名道源，字太原。陕西鸡足山人，或云阆州人。薛道光得道于石泰，为南宗第三祖。薛道光早年出家为僧，法号紫贤，一号毗陵禅师。他云游长安，赴开福寺，拜谒长老修严、僧如环，参悟佛理禅机，"因桔槔顿有省悟，有颂曰：'轧轧相从声发时，不从他得豁然然。桔槔说尽无生曲，井里泥蛇舞枯枝。'二老然之。自尔顿悟无上圆明真实法要，机锋迅捷，宗说兼通。"①

在精研佛理的同时，薛道光对于道教内丹术亦十分仰慕。"宋徽宗崇宁五年(公元1106年)丙戌冬，寓郿县之青镇，听讲佛寺。适遇凤翔府扶风县杏林驿道人石泰，字得之，年八十五矣。发绿朱颜，神宇非凡，夜事缝纫。紫贤心因异之。偶举张平叔诗曲，石翌然曰：'识斯人乎？吾师也。'备言紫阳传道之由。紫贤乃稽首皈依，请因受业，卒受还丹传授口诀真要。"②可见，薛道光亦是不期而遇石泰，一见其人气宇不凡，便以张紫阳之诗曲试探，遂同气相求，得受南宗内丹秘诀。自此以

①② 《历世真仙体道通鉴》卷四九《薛道光传》。

后，薛道光抛弃僧服袈裟，慨然以道流自命，注《悟真篇》，并作《复命篇》、《丹髓歌》行世。后于宋光宗绍熙二年（公元1191年）逝世，享年一百十四岁。

《复命篇》有序一篇，五言律十六首，以表二八一斤之数。七言绝句三十首，象征三十日之大功。《西江月》词九首，以应九转之法。总之，气功内丹术的一系列程序，如“药物采取、五行生杀、主客先后、刑德圆缺、抽添运用、火候斤两，无不备悉。”

《五言律》说：“精气元为本，神灵共一家。”气功内丹术极注重精气神三样东西，《心印经》说：“上药三品，神与气精。”所谓炼功，也就是“炼精化气，炼气化神”。

《五言律》又说：“师指青龙汞，配归白虎铅”、“夫妇同交媾，婴儿始结成”。这里的青龙、白虎、汞、铅、夫妇，皆是一种隐语，实际上是指隐藏在肾脏与心液中的元神与元气，上下交合，就会凝成内丹，道教称之为“结胎”、“婴儿”。故《七言绝》说：“龙虎一交相眷恋，坎离才媾便成胎。”

除了《五言律》、《七言绝》之外，《复命篇》还有九首《西江月》词。其中一首说：“此道至灵至圣，无令漏泄轻为。全凭德行两相宜，言语须防辨智。要藉五行生旺，须明阳盛阴衰。三人同志谨防危，进火工夫仔细。”意思是说，道教的气功内丹之术十分有效，不可轻易泄露。炼功的人不应巧言利舌，自作聪明，平时尤须注重自己的德行。炼功要懂得五行生旺及阴阳原理。如有二三位志同道合的伙伴，就可防止炼功的差错，尤其是火候的进退，特别要注重。

《复命篇》(附《丹髓歌》)

薛道光著

复 命 篇 序

嗟夫人之有身,其昧也久矣。以名利盗其心,以是非贼其志,日渐一日,浸成鄙吝,不知好道,而自与远。然至道不远,常在目前。故仙经云:大道泛兮,其可左右。虽有道者,欲与之开发,孰为之信?仆陋以狂言,不足取信于人,以金鼎还丹之道陈于世者,尤非所宜。在有道者,当自知之。初年学道所亲,无非理性之士。如其习漏未尽,则尚循于生死,至于坐脱立亡,投胎夺舍,未见一朝而长往。常思孔子,穷理尽性以至于命,老氏之升腾飞举,由是知圣人之意,不可一途而取之。宣和庚子岁,得至人口诀曰:大道之祖,不出一气而成变化。喻之为日月,名之为龙虎,因之为阴阳,托之为天地。一清一浊,金木间隔于戊己之门,一性一情,阴阳会聚于生杀之户。采二仪未判之气,夺龙虎始媾之精。入于黄房,产成至宝,别有法象枢机,还返妙用,长生秘诀,毕于至矣。由是方知大道不繁,须逢至人。授之口诀,始能造于真际耳。数十年来所穷者,皆圣人之绪余也。始明物有不迁之理,一阴一阳之谓道,偏阴偏

阳之谓疾。龙虎之机，金木之理，此之真诀，仆闻不疑。依法行之，果跻圣域。尝闻奥旨，混于六经书史之间。故易曰：男女媾精，万物化生。岂不显其道机，详其书史，以仁义礼乐有为而推之，故于无为之道若相反也。昔邹鲁之士，缙绅先生，多能明之，近世不复有矣。依师口诀，辄成五言十六首，以表二八一斤之数。七言绝句三十首，以应三十日之大功。续添西江月九首，以应九转之法。明辨药物采取，五行生杀，主客先后，刑德圆缺，抽添运用，火候斤两，无不备悉。好道之士，熟究斯文，或以宿缘契合，自然遭遇。文虽鄙陋，一一皆言其实矣。靖康丙午秋，薛式道光序。

五言律　十六首

有物含灵体，无名本自然。赤龙藏宇宙，白虎隐丹田。北斗南辰下，眉毛眼睫边。灰心行水火，定息觅真铅。

精气元为本，神灵共一家。但能擒五贼，自可结三花。甲乙无令失，庚辛不要差。一阳归正令，七返转河车。

此事诚难测，贤愚总不分。雀应非凤类，马不入羊群。特产都三百，乾坤共一斤。巡行十二路，赤脚猛将军。

一二三四五，南辰对北辰。虎龙含碧玉，金木孕珠珍。云散家家月，花开处处春。几多云外客，尽是世间人。

受得真仙诀，阴中炼至阳。地雷潜动处，星斗共商量。八卦看成母，三才始见昌。不愁生死系，但觉地天长。

阴阳同一术，妙绝大幽深。用意寻庚甲，专心事丙壬。擒归乌与兔，捉取水和金。辨得东西物，修成不二心。

窈窕并姿态，娇羞弄软柔。无情弦里取，魂魄土中收。冠

弁联铅汞，灵光射斗牛。少阳阴与类，无使老春秋。

散诞无拘系，翛然道转高。妙中藏黑白，闲里裹尘劳。坐卧三峰稳，丹田二气牢。定知逃世网，名字列仙曹。

采取须教密，诚心辨丑妍。事难寻意脉，容易失寒泉。师指青龙汞，配归白虎铅。两般俱会合，水火炼经年。

守一坛中要，机藏十二时。数中无走失，火候莫教迟。达士方为侣，真仙正合宜。几年云水上，怀抱有谁知?

人有最灵物，依稀在北辰。不知将谓气，识后自然真。心静如冰雪，身轻似碧云。若无千万岁，作甚世间人。

廛市通人处，明明与往还。悟来惟一物，昧处隔千山。神水丹田下，华池水火间。一元能造化，返老作童颜。

巧拙仍藏伏，精神用意包。坎离咸互用，金木喜相交。白雪能同鼎，黄芽共一苞。乾坤推九六，复姤运初爻。

一物分为二，能知二者名。鼎炉藏日月，漏滴已三更。夫妇同交媾，婴儿始结成。脱胎并洗泽，携养镇长生。

饮了灵丹药，纯阳自在人。洞明常寂照，蓬岛镇长春。去就浑无系，纵横已绝尘。但知周甲子，不在守庚辛。

访道复寻真，优游四海滨。外多含忍辱，内省任逦迤。为厌人间事，忻逢紫府宾。一言亲点化，玉洞碧桃春。

七言绝　三十首

万物皆从一气生，天清地浊禀生成。真龙真虎才交媾，一鼎红铅炼甲庚。

阴阳配合法君臣，动静相兼气血精。壬癸位中男击浪，丙丁岩畔女嚬呻。

龙虎一交相眷恋，坎离才媾便成胎。溶溶一掬乾坤髓，著意求他啜取来。

方以类聚物群分，两畔同秤共一斤。戊己宫中藏水火，小心调理武和文。

离宫有象藏真水，坎户无形隐赤龙。时节正时须急采，莫教芽蘖陷黄宫。

三十辐兮同一毂，金木才逢二气交。六十卦分朝与暮，一阳萌动发初爻。

阴里十三言有象，阳中六七觅无踪。抽添运用须防谨，认取根源祖与宗。

恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精。真精便是长生药，须假黄婆养育成。

六百篇中仔细推，潜藏飞跃探幽微。亲疏回互相谙悉，盗取七星南斗机。

阴鼎阳炉至道根，五行和合土为尊。时人若要长生药，只向华池觅魄魂。

圣人传药不传火，从来火候少人知。莫将大道为儿戏，须共神仙仔细推。

火候抽添思绝尘，一爻看过一爻生。阴文阳武依加减，一颗还丹火里成。

咽精纳气固形全，须藉乾坤真汞铅。至道不繁人自昧，五金八石是虚传。

二气本因儿产母，夺来鼎内及其时。夫欢妇合黄金室，一载胎生一个儿。

识得阴阳要妙因，炼成金液离凡尘。淘澄不是寻常事，姹女婴儿两要真。

驱回北斗转天罡，手握南辰入洞房。否泰爻中天地合，兔鸡沐浴要潜藏。

水晶宫里翠娥娇，一段风光破寂寥。夺得兔乌精与髓，急须收拾鼎中烧。

屏除人我守丹房，转觉光阴气味长。荣辱不随尘外客，但于金鼎炼铅霜。

虎髓龙精气象全，依法修来火候煎。直待阴消成至宝，便知平地隐神仙。

些小天机论气精，吕公曾道别无真。神仙不肯分明说，说与分明笑杀人。

九还七返定三才，阖辟抽添尽藉媒。四象包含归戊己，精勤十月产婴孩。

迩来活计不胜清，一亩沙田手自耕。晴雨共资春气力，不愁苗稼不滋生。

归根复命复元真，气入四肢精养神。神气若还俱不散，混同尘世一闲人。

一物浮沉浑有无，堪迎秋露滴真珠。烟花柳陌头头是，秽浊馨香任所需。

我今收得长生法，年年海上觅知音。不知谁是知音者，试把狂言著意寻。

几年勤苦觅仙俦，不做神仙不肯休。缘合自然成大道，岂教凡辈觅踪由！

父母生来真一气，无形无影卒难寻。要知黑白通玄妙，魂魄相投产紫金。

上善之基妙最深，华池神水定浮沉。神功运火抽添处，炼己持心莫放心。

东西南北要精通，交感阴阳雌与雄。火候直须牢稳审，吹嘘全藉巽宫风。

天地相交由否泰，屯蒙气候互相通。一夫一妇资天地，三女三男合始终。

又七言绝　二首

拂掠郮中碍眼明，休将大道付人情。堪怜自古神仙辈，特故知愚不作声。

一月一还为一转，一年九转九还同。惟凭二卦推刑德，五六回归戊己中。

西江月　九首

一是金丹总数，河图象出真机。谁知罔象尽玄微，大道从兹孕起。斗柄璇玑正位，阴中却抱阳辉。昆仑子母著绯衣，是此乾坤真理。

偃月炉中金鼎，三台两曜形神。尊卑简易汞中真，握固休推心肾。白虎长存坎户，青龙却与南邻。阴魂阳魄似窗尘，大意不离玄牝。

天上三清真境，三皇五帝规模。瞿昙老氏仲尼徒，经史深藏妙矣。间有真人出世，来明赤子玄珠。蟾光终日耀昏衢，满目黄芽显露。

内有五行相制，包含一粒红铅。相生相杀自天然，此药殊无贵贱。会向我家园里，栽培一亩天田。中男小女共相连，种得黄芽满院。

凿破玄元三五，拨开造化圭璋。希夷妙旨在中央，咫尺无名罔象。片饷功夫便得，教君地久天长。蓬莱仙岛是吾乡，怎不留心俏向？

竹破还须竹补，人衰须假铅全。思量只是眼睛前，自是时人不见。日月相交离坎，龟蛇产在先天。长生妙药在家园，一饷工夫便现。

此道至灵至圣，无令漏泄轻为。全凭德行两相宜，言语须防辨智。要藉五行生旺，须明阳盛阴衰。三人同志谨防危，进火工夫仔细。

炼就光明莹玉，回来却入黄泉。升腾须假至三年，携养殷勤眷恋。九九才终变化，神功岂假言宣。分明顷刻做神仙，永驾鸾车凤辇。

一气初回遇朔，鼎中神水温温。刚柔相会气均匀，妙在无过混沌。八卦循回旋绕，推排九窍追奔。东西动静合朝昏，莫与常人议论。

丹髓歌　三十四首

炼丹不用寻冬至，身中自有一阳生。龙飞赤水波涛涌，虎啸丹山风露清。

初时有如云出洞，次则有如月在潭。又似金蚕如玉笋，好将火候炼三三。

娇如西子离金阁，美似杨妃下玉楼。日日与君花下醉，更嫌何处不风流。

井底泥蛇舞柘枝，窗间明月照梅梨。夜来混沌攧落地，万象森罗总不知。

昔日遇师亲口诀，只要凝神入气穴，以精化气气化神，炼作黄芽并白雪。

一年沐浴更防危，十月调和须谨节。服了丹砂朝玉京，乘云跨鹤登天阙。

乌无形，兔无影；乌兔只是日月精，乌兔交是天地永。
牛无角，马无蹄；马牛只是乾坤髓，乾坤运用坎和离。
龟无象，蛇无迹；龟蛇只是阴阳形，二气交会混为一。
龙无翼，虎无牙；龙虎本来同一体，东邻即便是西家。
铅非铅，汞非汞；铅汞本在身中求，要使身心寂不动。
无白雪，无黄芽；白雪乃是神室水，黄芽便是气枢花。
夫真夫，妇真妇；坎男离女交感时，虚空无尘天地露。
真交梨，真火枣；交梨吃后四肢雅，火枣吞时万劫饱。
夏至后，冬至前；阴阳不在此中取，自有神气分两弦。
水真水，火真火；依前应候运周天，调和炼就长生宝。
日之魂，月之魄；身中自有真乾坤，煅炼丹田通透赤。
天之尊，地之卑；便把天魂擒六贼，又将地魄制三尸。
药非物，火非候；分明只是一点阳，炼作万劫无穷寿。
金非兑，木非震；从来真土应五行，金木自然解交并。
黑中白，白中黑；但能守黑白自现，黑白本来无二色。
金真金，银真银；金银炼作紫金丹，自然无一斧凿痕。
偃月炉，朱砂鼎；须知抱一守中和，不必透关投玉井。
中央釜，守一坛；金鼎常令汤用暖，玉炉不要火教寒。
玄真玄，牝真牝；玄牝都来共一窍，不在口鼻并心肾。
真神水，真华池；元气虚无难捉摸，元气恢漠本无为。
炼朱砂，炼水银；真使朱砂匮水银，水银炼作明窗尘。
真黄舉，真紫粉；分明内鼎内炉中，变化瓦石成九转。

真关锁，真河车；铁锁金关牢固守，河车运动结丹砂。
真金精，真玉液；满鼎气归根玉液，玉液盈壶神入室。
真金翁，真姹女；金翁姹女结姻亲，洞房深处真云雨。
真丁公，真黄婆；丁公运火炼金花，黄婆瓶里养企鹅。
真婴儿，真赤子；九转炼成十月胎，纯阳无阴命不死。
真阴阳，真阴阳；阴阳都只两个字，譬喻丹书几万章。

《翠虚篇》

内容简介

陈楠，字南木，号翠虚。惠州博罗县白水岩人。陈楠出身低微，混迹市井，以盘栊箍桶谋生。但其人极聪颖慧悟，曾作《盘栊颂》、《箍桶颂》，于日常琐碎之物中谈论玄理。

《盘栊颂》说：

"终日盘盘圆又圆，中间一位土为尊。
磨来磨去知多少，个里全无斧凿痕。"①

《箍桶颂》说：

"有漏教无漏，如何水泄通。
既能圆密了，内外一真空。"②

道教内丹术在宋代分南北二宗，陈楠为南宗第四祖。据文献记载，陈楠"得太乙刀圭金丹法诀于毗陵禅师，得景霄大

①② 《历世真仙体道通鉴》卷四九《陈楠传》。

雷琅书于黎姥山神人。"[1] 所谓"景霄大雷琅书"，系指南宗雷法著作，据云，道教人物常以"雷法"驱除鬼魅。陈楠既得丹诀雷法，就在世上治病救人。"每人求符水，翠虚捻土付之，病多辄愈，故人呼为陈泥丸。"[2]

宋徽宗政和（公元1111～1117年）中，陈楠大抵声名远播，被朝廷"擢提举道录院事。"[3] 陈楠后归罗浮山，山野之人玩世不恭，禀性难移，或浪迹江湖，蓬头披发，"日行四五百里"；[4]或"鹑衣百结，尘垢满身，间食犬肉，终日烂醉，莫测所如。而济人利物，效验有不可掩者。"[5]

陈楠晚年定居长沙，"湖广中人常问翠虚觅诗，但自口缕缕而出，皆成文理。第不肯亲书，竟未解其故。有《翠虚妙语全集》行世，及作《罗浮翠虚吟》。以丹法授琼山白玉蟾。"[6] 至宋宁宗嘉定六年（公元1213年），陈楠外出赴鹤会，逝世于漳州梁山。

《翠虚篇》包括《紫庭经》、《丹基归一论》、《罗浮翠虚吟》、《金丹诗诀》等。从几个不同的角度阐述了气功内丹之术。

《紫庭经》说："千言万句曾一言，教人只在寻汞铅，二物采入鼎中煎。"意即以神驭气，在丹田中凝成内丹反复熬炼。"采之炼之未片饷，一气渺渺通三关。三关来往气无穷，一道白脉朝泥丸。"意即丹田真气充足，就会打通尾闾、夹脊，玉枕三关，直通泥丸（脑海）。《紫庭经》还描绘了炼功中出现的种种证验："初时夹脊关脉开，其次膀胱如火热。内中两肾如汤煎，时乎挑动冲心源。"

《丹基归一论》说："一也者，金丹之基也；实千经万论之

---

①②③④⑤⑥ 《历世真仙体道通鉴》卷四九《陈楠传》。

原，千变万化之祖也。"气功内丹之术，程序繁复，因此必须抓住最核心的东西，否则日迷心乱，而无从措手。老子早就指出："圣人抱一为天下式。"后来，《太平经》在论及气功内丹之术时也反复强调"守一"，如："夫守一者，……可以长生，可以久视"。"守一之法，老而更少，发白更黑，齿落更生。守之一月，增寿一年；两月，增年二年"。

《罗浮翠虚吟》对于气功内丹术中的旁门邪道进行抨击："有如迷者学采战，心心只向房中恋，谓之阳丹御女方，手按尾闾吸气咽"；"个般诡怪颠狂辈，坐中摇动擅多时。屈伸偃仰千万状，啼哭叫唤如儿嬉"；"又如运心思脊骨，又如合目拄舌端。竦肩缩颈偃脊背，唤作直入玉京山。口为华池舌为龙，唤作神水流潺潺。此皆旁门安乐法，拟作天仙岂不难！"

《金丹诗诀》一开首说："半斤真汞半斤铅，隐在灵源太极先。须趁子时当采取，炼成金液入丹田。"这里特别指出应在半夜子时加紧炼功，采取元神元气凝成的内丹大药。为什么要讲究半夜子时呢？因为"子时气到尾闾关，夹脊河车透顶门。"《金丹诗诀》还十分注重炼功的场所："山林静处最宜良，或在城中或在乡"；"室宜向木对朝阳，兑有明窗对夕光。"这里不仅指出大环境，而且还指出小环境。大环境最好在山林静处，小环境的居室应该树木环抱，阳光充足。

《翠　虚　篇》

陈　楠著

紫　庭　经

绛宫天子统乾乾，乾龙飞上九华天。天中妙有无极宫，宫中万卷指玄篇。篇中皆露金丹旨，千句万句曾一言。教人只在寻汞铅，二物采入鼎中煎。夜来火发昆仑山，山头火冷月光寒。曲江之上金乌飞，嫦娥已与斗牛欢。采之炼之未片饷，一气渺渺通三关。三关来往气无穷，一道白脉朝泥丸。泥丸之上紫金鼎，鼎中一块紫金团。化为玉浆流入口，香甜清爽遍舌端。吞之服之入五内，脏腑畅甚身康安。赤蛇苍龙交合时，风恬浪静虎龙蟠。神水湛湛华池净，白雪纷纷飞四山。七宝楼台十二时，楼前黄花深可观。即此可谓铅汞精，化作精髓盈关源。但去身中寻周天，前弦之后后弦前。药味平平气象足，天地日月交会间。虚空自然百杂碎，嚼破混沌软如绵。翻来覆去成一钱，遍体玉润而金坚。赤血换兮白血流，金光满室森森然。一池秋水浸明月，一朵金花如红莲。此时身中神气全，不须求道复参禅。我今知君如此贤，知君有分为神仙。分明指示无多语，默默运用而抽添。年中取月不周年，月中取日月徒

然。日中取时时易日，时中有刻而玄玄。玄之又玄不可言，元来朔望明晦弦。金翁姹女夺造化，神鬼哭泣惊相喧。云收雨散万籁静，一粒玄珠种玉田。十月火候圣胎圆，九还七返相回旋。初时夹脊关脉开，其次膀胱如火燃。内中两肾如汤煎，时乎挑动冲心源。心肾水火自交感，金木间隔谁使然？黄庭一气居中宫，宰制万象心掌权。水源清清如玉镜，孰使河车如行船？一霎火焰飞烧天，乌魂兔魄成微尘。如斯默默觅真诠，一路迳直入灵真。分明精里以气存，渐渐气积以生神。此神乃是天地精，纯阳不死为真人。若知如此宜修仙，修仙惟有金丹门。金丹亦无第二诀，身中一亩为家园。唾涕精津气血液，七件阴物何取焉。坎中非肾乃灵根，潭底日红北马奔。七返九还在片饷，一切万物皆生成。惟此乾坤真运用，不必兀兀徒无言。无心无念神已昏，安得凝聚成胎仙？胎仙只是交结成，交结惟在顷刻间。君还知有太阳回，正在冬至几日前。又言金精既降时，复以何物复金精。金精只在坤宫药，坤在西南为川源。蟾光终日照西川，只此便是药之根。以时易日刻易时，一滴甘露名灵泉。吞入心中冲肺腧，落在膀胱而成丹。丹头不在膀胱结，元在膀胱却在肝。肝为木液遇金精，逢土交结成大还。莫言此时有为功，又恐斯为著相言。始于著相至无相，炼精化气气归根。气之根本凝成神，方曰无为而通灵。譬如夫妇交媾时，一点精血结成婴。彼之以情而感情，尚且婴儿十月成。何况宇宙在乎手，身中虎啸龙吟声。虽然不见龙之吟，波浪高涌千万寻。虽然不见虎之啸，夜深风声吼万林。自乎丹道凝结后，以至火候烹炼深。及于十月霜飞时，神魂奔走安敢争。一年都计十二月，卯酉沐浴谁敢行？所以十月入神室，金鼎满满龙精盈。缚云捉月之机关，得诀修炼夫何难？果然缚

得云在山，又解捉住月之魂。点头此语知古人，何虑不把身飞升？身之宪兮心之肉，心中自有无价珍。可以生我复死我，既能饥人亦饱人。寻其魏路取其原，逍遥快乐无饥寒。似此景象与证验，总在一日工夫间。工夫如到譬似闲，药不远兮采不难。谁知火焰万丈红，烧杀三尸玉炉寒。丹田亦能生紫芝，黄庭又以生红粳。红粳一餐永不饥，紫芝一服常童颜。满身浑似白乳花，金筋玉骨老不昏。功成行满鹤来至，一举便要登云端。

丹 基 归 一 论

古人有言：得其一，万事毕。噫，诚哉是言也！此吾所以刻丹经之繁芜，标紫书之枢要，盖为是也。一也者，金丹之基也；实千经万论之原，千变万化之祖也。以要言之，天魂地魄，即日精月华也。红铅黑汞，即金精木液也。乌兔，即龟蛇也。马牛，即龙虎也。朱砂水银，乃黄芽白雪之骨也。丹砂秋石，乃白金黑锡之苗也。别之为男女夫妇，体之为金木水火，类之为青幽徐扬，象之为乾坤坎离。或曰河车者，或云黄舆者，或有言交梨火枣者，或有言金砂玉汞者。又如丁翁黄婆之名，婴儿姹女之号，析为黑白，分为青黄，有如许之纷纷，其实阴阳二字，是皆一物也。谓如守一坛，戊己户，玄关一窍，玄牝之门，神水华池，铅炉土釜，朱砂鼎，偃月炉，中黄宫，丹元府，神室气府，关元丹田，呼吸之根，凝结之所，此又皆一处也。复如冬夏二至，春秋两分，卯酉甲庚，弦望晦朔，子午巳亥，寅子坤申，二十四气，七十二候，一年交合，一月周回，离坎之精，兔鸡之月，乾巽之穴，二八之门，朝屯暮蒙，昼姤夜复，人不知以为果须依时按节，推气测候，分析数法，准则铢爻，故日视土

圭，夜瞻刻漏，谬之甚矣！又岂知周年造化，乃周身之精气；日夜时刻，乃精气之变态也。其中有衰有旺，有升有降，有浮有沉，有清有浊，是以圣人以外象证之。殊不知天地气数，在乎一时之工夫也。所以中间有阴阳寒暑之证，有生杀盈亏之状，小则按百刻，大则如一年，只在一时而然也。然一时即一处也，一处即一物也。人知此之所以为一刻，则采取有法，运用有度，斤两有则，水火有等。与夫抽添进退之妙，沐浴交结之奥，无不防危虑险也。若毫厘之失，则日月失道，金汞异炉，非知造化之深者，莫克知阴阳之义，如是其秘也。一阴一阳之谓道，道即金丹也，金丹即道也。古仙上灵，诏人炼七返九还金液大丹者，是乃入道之捷径耳。故有片饷工夫，自然交媾，回风混合，百日工灵之语。行之九月，谓之九转。炼之一年，谓之圣胎。此其所以隐而不露者，以上天秘惜，不欲轻泄此道耳。岂得无祸福于传授贤否之间乎？既以唾涕精津气血液，为阴物也；又以泥丸、丹田、心肾、脾肺、尾闾、夹脊、口鼻，非真一处也。何从而知金木之所以间隔，水火之所以既济未济者哉？能以一之一字，订诸群经，参诸往哲。勿以神气为自然归复，勿以禅定为自然交合。审能如是，或恐暗合孙吴，而终非百脉以归源，穷九关而彻底，三火所聚，八水同归者也。至于神入气为胎，火炼药成丹，岂容易明？有曰神卫气者，有曰神凝则气聚者，有曰神气自然归复者。皓首茫茫，反起虚无之叹。夫岂知丹基之真一为妙哉！若将游浮灵揖华佺，于空蒙窅霭之上者，得一可以毕万。故作丹基归一论，以付学者白玉蟾；颍川陈泥丸太乙刀圭之说，传诸后古云。

罗浮翠虚吟

嘉定壬申八月秋，翠虚道人在罗浮。眼前万事去如水，天地何异一浮沤。吾将脱形归玉阙，遂以金丹火候诀，说与琼山白玉蟾，使知深识造化骨。道光真人薛紫贤，付我归根复命篇。指示铅汞两个字，所谓真的玄中玄。辛苦都来只十月，渐渐采取渐凝结。而今通身是白血，已觉四肢无寒热。后来依旧去参人，勘破多少野狐精。个个不知真一处，都是旁门不是真。恐君虚度此青春，从头一一为君陈。若非金液还丹诀，不必空自劳精神。有如迷者学采战，心心只向房中恋。谓之阴丹御女方，手按尾闾吸气咽。夺人精血补吾身，执著三峰信邪见。产门唤作生身处，九浅一深行几遍。轩后彭祖老容成，黄谷寿光赵飞燕。他家别有通宵路，酒肆淫房戏历炼。莫言花里遇神仙，却把金篦换瓦片。树根已朽叶徒青，气海波翻死如箭。其他有若诸旁门，尚自可结安乐缘。有如服气为中黄，有如守顶为混元。有如运气为先天，有如咽液为灵泉。或者脾边认一穴，执定谓之呼吸根。或者口鼻为玄牝，纳清吐浊为返还。或者默朝高上帝，心目上视守泥丸。与彼存想气升降，以此为之夹脊关。与彼闭息吞津唾，谓之玉液金液丹。与彼存神守脐下，与彼作念想眉间。又如运心思脊骨，又如合日拄舌端。竦肩缩颈偃脊背，唤作直入玉京山。口为华池舌为龙，唤作神水流潺潺。此皆旁门安乐法，拟作天仙岂不难！八十放九咽其一，聚气归脐谓胎息。手持念珠数呼吸，水壶土圭则时刻。或依灵宝毕法行，直勒尾闾咽津液。或参西山会真记，终日无言面对壁。时人虽是学坐禅，何曾月照寒潭碧。时人虽是学抱元，何曾如玉之在石。或言大

道无本为，枯木灰心孤默默。或言已是显现成，试问幻身何处得？更有劳形采日月，谓之天魂与地魄。更有终宵服七曜，谓之造化真血脉。更有肘后飞金精，气自腾腾水滴滴。更有太乙含真气，心自冥冥肾寂寂。有般循环运流珠，有般静定想朱橘。如斯皆是养命方，即非无质生灵质。道要无中养就儿，个中别有真端的。都缘简易妙天机，散在丹书不肯泄，可怜愚夫自执迷，迷迷相指尽无为。个般诡怪颠狂辈，坐中摇动颤多时。屈伸偃仰千万状，啼哭叫唤如儿嬉。盖缘方寸无主人，精虚气散神狂飞。一队妄人相唱哄，以此诳俗诱愚痴。不知与道合其真，与鬼合邪徒妄为。一才心动气随动，跳跃颤掉运神机。或曰此是阳气来，或曰龙虎争战时。或曰河车千万匝，或曰水火相奔驰。看看摆罢五脏气，一旦脑泻精神羸。当初圣祖留丹诀，无中生有作丹基。何曾有此鬼怪状，尽是下士徒闸提。我闻前代诸圣师，无为之中无不为。尽于无相生实相，不假作想并行持。别有些儿奇又奇，心肾元来非坎离。肝心脾肺肾肠胆，只是空屋旧藩篱。涕唾精津气血液，只可接助为阶梯。精神魂魄心意气，观之似是而实非。何须内观及鉴形，或听灵响视泓池。吞霞饮露服元气，功效不验心神疲。演说清虚弄炉火，索人投状赍金宝。敢将蛙井藐沧溟，元始天尊即是我。虚收衔号伪神通，指划鬼神说因果。今朝明朝又奏名，内丹外丹无不可。欺贤罔圣昧三光，自视祸福皆舩愣。招邀徒弟走市廛，醉酒饱肉成群伙。大道元来绝名相，真仙本是无花草。教他戒誓立辛勤，争如汝自辛勤好。一人迷昧犹自可，迷以传迷迷至老。此辈一盲引众盲，共入迷途受忧恼。忽朝福尽业报来，获罪于天无所祷。三元九府录其愆，追魂系魄受冥考。举世人人喜学仙，几人日日去参玄。各自妄诞自相尚，不务真实为真诠。古人好语

切须记，工夫纯熟语通仙。言语不通非眷属，工夫不到不方圆。我昔工夫行一年，六脉已息气归根。有一婴儿在丹田，与我形貌亦如然。翻思尘世学道者，三年九载空迁延。依前云水游四海，冷眼看有谁堪传。炷香问道仍下风，勘辨邪正知愚贤。归来作此翠虚吟，犹如杲日丽青天。扫除末学小伎术，分别火候采药物。只取一味水中金，收拾虚无造化窟。促将百脉尽归源，脉住气停丹始结。初时枯木倚寒岩，二兽相逢如电掣。中央正位产玄珠，浪静风平云雨歇。片时之间见丹头，软似绵团硬似铁。此是南方赤凤血，采之须要知时节。一般才得万般全，复命归根真孔穴。内中自有真壶天，风物光明月皎洁。龙吟虎啸铅汞交，灼见黄芽并白雪。每常天地交合时，夺取阴阳造化机。卯酉甲庚须沐浴，弦望晦朔要防危。随日随时则斤两，抽添运用在怡怡。十二时中只一时，九还七返这些儿。温养切须当固济，巽风常向坎中吹。行坐寝食总如如，惟恐火冷丹力迟。一年周天除卯酉，九转工夫月用九。至于十月玉霜飞，圣胎圆就风雷吼。一载胎生一个儿，子生孙兮孙又枝。千百亿化最妙处，岂可容易教人知！忘形死心绝尔汝，存亡动静分宾主。朝昏药物有浮沉，水火交符宜检举。真气薰蒸无寒暑，纯阳流溢无生死。有一子母分胎路，妙在尾箕牛斗女。若欲延年救老残，断除淫欲行傍门。果欲留形永住世，除非运火炼神丹。神丹之功三百日，七解七蜕成大还。聚则成形散则气，天上人间总一般。宁可求师安乐法，不可邪淫采精血。古云天地悉皆归，须学无为清静诀。缚住青山万顷云，捞取碧潭一轮月。玄关一窍无人知，此是刀圭甚奇绝。夜来撞见吕秀才，有一丹诀犹奇哉。却把太虚为炉鼎，活捉乌兔为药材。山河大地发猛火，于中万象生云雷。昔时混沌今品物，一时交结成圣

胎。也无金木相间隔，也无龙虎分南北。不问子母及雌雄，不问夫妻并黑白。何人名曰大还丹？太上老君吞不得。老君留与清闲客，服了飞神登太极。更有一盏鸿濛酒，饵此刀圭壮颜色。任从沧海变桑田，我道壶中未一年。悬知汝心如铁坚，所以口口密相传。妙处都无半句子，神仙法度真自然。速须下手结胎仙，朗吟归去蓬莱天。

金丹诗诀　一百首

半斤真汞半斤铅，隐在灵源太极先。须趁子时当采取，炼成金液入丹田。

神符白雪结玄珠，此是金丹第一炉。十二时中须认子，莫教金鼎汞花枯。

水火相交虎遇龙，金翁姹女两争雄。青去白来然后黑，到红方且入黄宫。

玉炉三转见黄芽，火里栽莲解发花。人在绛宫贪夜月，一杯美酒饵丹砂。

四转红炉转四神，添符进火养胎精。龙虎绕炉争造化，巽风吹起水中灯。

五转方成白马芽，却教六贼运河车。五行俱备雷声绽，正好登楼看汞花。

炼成金液玉神丹，擒制龟蛇顷刻间。已是中成消息处，玉炉养火莫教寒。

天上七星地七宝，人有七窍权归脑。七返灵砂阴气消，铅炉只是温温火。

八转神符玉清砂，卯酉抽添火不差。渴饮华池饥嚼气，黄

婆终日看金花。

九转紫金成至宝，天门地户自关锁。三百八十有四铢，敢为三万六千颗。

青童把镜照泥丸，五脏祥云彻上关。子午寅申和巳亥，胎圆数足出昆仑。

移将北斗向南辰，穿过黄庭入紫庭。攒簇一年真造化，太阳正照月三更。

上应星辰下应铅，太阳三十六爻蘸。不因法象无由采，谁悟生于太极先？

黄芽胡粉密陀僧，此是嘉州造化能。若不见阳真一法，世间还有几人曾？

红铅之髓名真汞，黑汞之精是正铅。莫向肾中求造化，却须心里觅先天。

灵汞元非是水银，丹砂不赤大迷人。此般真物谁能识，识者骖鸾出世尘。

三种真形一种稀，结成灵异少人知。莫言龙虎同源出，便是神仙立兆基。

镇星合得配中央，堰水能教色变黄。不比凡金银与铁，成时全是赖阴阳。

莫近邱坟秽污田，亦嫌战地产人眼。钟来灵气方为福，便是求仙小洞天。

山林静处最宜良，或在城中或在乡。土得厚时丹得厚，妄为立见受迍殃。

室宜向木对朝阳，兑有明窗对夕光。照顾有名人莫识，暮阴不得闭金墙。

八门运化应时开，进退随金定往来。莫息明灯并北户，安

然二鼎位三台。

六百篇中起伏明，三光须顺日虚盈。推移八卦明斤两，刻漏相参莫住程。

阴火息时阳火消，理分卦立顺羲爻。更随黑白天边月，六候方终晦朔交。

四时推运逐星杓，昼夜停分百刻昭。郑重元君重定式，细详时候已明标。

天上分明十二辰，人间分作炼丹程。若言刻漏无凭信，不会玄机药未成。

心地虚闲绝万缘，且宜清净返身观。要知铁脊梁之汉，何虑修丹下手难。

言者不知知不言，高谈阔论万千般。虽然眼下无人辨，恐汝终身被自瞒。

人如得道似婴儿，不辨闲言是与非。君若不能心眼具，他时追悔问他谁。

执著之人得不真，朝行暮辍又非诚。诚心修炼见功验，方是人中识得人。

父精母血结胎成，尚是他形似我形。身内认吾真父母，方才捉得五行精。

子时气到尾闾关，夹脊河车透顶门。一颗水晶入炉内，赤龙含汞上泥丸。

气入丹田养白鸦，斯时方目结黄芽。华池神水含明月，取得刀圭火似麻。

须知药得火成丹，又要丹逢火则仙。片饷工夫修便现，老成须是过三年。

大道分明在眼前，时人不会误归泉。黄芽本是乾坤气，神

水根基与汞连。

认得根源不用忙，三三合九有纯阳。潜通变化神光现，从此朝天近玉皇。

合得天地合其元，子母相逢不敢言。先汞后铅为大药，莫教先伴鹤归天。

此宝从来二八传，吉年吉月入炉安。千朝火候知时节，必定芽成汞自完。

志默忘言理最端，更无一物可相关。回跻漫著些儿力，一得分明万事闲。

红铅黑汞大丹基，红黑相投世罕知。两物若还成戊己，仙家故曰一刀圭。

日乌月兔两轮圆，根在先天核取难。月夜望中能采取，天魂地魄结灵丹。

莫谓金丹事等闲，切须勤苦力钻研。殷勤好问师资学，不在他边在目前。

未炼还丹先养铅，龟蛇一气产先天。虚心实腹方和合，结就灵砂一粒圆。

同行同坐又同眠，终日相随在目前。认得这些须急采，见之便是水乡铅。

不是灯光日月星，药灵自有异常明。垂帘久视光明处，一颗堂堂现本真。

终日如愚岂有无，谩将闲里著工夫。初时玉液飞空雪，渐见流金满故庐。

灵汞通真变化多，只宜存守不宜过。神符默运三关彻，船趁黄河入大罗。

甲龙庚虎镇相随，铅汞同炉始可为。曾取地天交泰事，自

然交媾坎和离。

周天火候至幽微，运动抽添尽有时。气候何须分八节，只防片饷失毫厘。

五行四象坎并离，诗诀分明说与伊。只有工夫下手处，几人会得几人知？

若未逢师且看诗，诗中藏诀好修持。虽然不到蓬莱路，也觉人间死较迟。

昼运灵旗夜火芒，抽添运用且防危。若无同志相规觉，时恐炉中火候非。

震卦行归西兑乡，三阳姹女弃明珰。巽风吹动珊瑚树，入艮归坤又一场。

握拳闭目守流珠，这个原来是入途。不见悟真篇内说，真金起屋几时枯。

谁知前短后长机，十二时中只一时。晦朔望弦明进退，炼成九转结婴儿。

昆仑山上火星飞，金木相逢坎电时。药到月圆须满秤，急教进火莫蹉迟。

大药须凭神气清，采来一处结交成。丹头只是先天气，炼作黄芽发玉英。

分明只在片言间，老少殊途有易难。先是刀圭言下悟，渐收九转大还丹。

两处擒来只一炉，一泓真水结真酥。刀圭滋味吞归腹，浇灌黄芽产玉符。

捉将百脉倒归源，自会天然汞见铅。大地山河皆至宝，谁知身里觅先天？

宫中眼底火星飞，雷电掀翻白雪垂。身里漏声闻滴滴，三

水精血可充饥。

五行四象外边寻，只在当人一寸心。运用阴阳成妙道，直教瓦砾尽成金。

偃月炉中煅坎离，片时自有一刀圭。寄言师祖张平叔，万圣千贤总在西。

醉倒酣眠梦熟时，满船载宝过曹溪。一才识破丹基处，放去收来总在伊。

西南路上月华明，大药还从此处生。记得古人诗一句，曲江之上鹊桥横。

一月三旬一日同，修丹法象夺天功。交加二八为丹母，望远徒劳觅虎龙。

尾闾白气贯丹田，一颗真珠软似绵。满地冷光生玉笋，两池秋水漾红莲。

鼎炉火候密推排，炼得纯阳气上来。地户闭时骨体实，天关渐积自然开。

水为灵府冲和液，火是丹枢混沌精。会在宫中凝结处，自然结蕊复生英。

男儿怀孕是胎仙，只为蟾光夜夜圆。夺得天机真造化，身中自有玉清天。

鼎中朱橘互天红，此是时时养火功。元气归炉神不散，春山春水自春风。

金鼎先干活水银，水银干了大丹成。分明有个长生药，点铁成金不误人。

涕唾精津气血液，真伪混淆须辨惑。从无生有是药材，不可滞他虚幻物。

经云变化在须臾，迷者何求日月疏。但守火爻三百刻，产

生一颗夜明珠。

天源一派接昆仑，最隐无过九曲湾。百万玉龙嘶不断，一江春月趁渔船。

精神冥合气归时，骨肉融和都不知。关节自开通畅也，形容光泽似婴儿。

分两须当应两弦，此般法象合天渊。回头问取黄婆看，何必区区待口传。

铅汞之宗龙虎根，玄牝之户戊己门。只向玉壶春色里，摘枝花去问羲轩。

近则三朝远九旬，须知变化有时辰。不知造化长生药，点汞成金也动人。

鼎鼎元无药里寻，寻来出去一般金。铸成大小都随意，便是冰壶妙理深。

入鼎须凭重一斤，秤来却是十六星。一星水里真金妙，合作流珠二八停。

坎府坳塘石脚泉，斗星相对射高天。潺湲阳脉通青白，沐浴须教金体坚。

尽道真人总默然，如何也不示言诠。若非骄傲事无语，只是胸中欠汞铅。

天地初分日月高，状如鸡子复如桃。阴阳真气知时节，直待三年脱战袍。

龙虎丹砂又最幽，五神金内汞铅流。千朝变紫飞云去，直至大罗天上头。

用铅须得汞相合，二姓为亲女唱歌。炼此紫河车地动，白云相伴鹤来过。

红黑相将妇嫁夫，一年一度入丹枢。洞房深处真云雨，产

个婴儿一似粱。

坎男离女住乾天，买药烧丹不用钱。偃月炉中烹造化，一些妙药要真铅。

怪事教人笑几回，男儿今也会怀胎。自家精血自交结，身里夫妻是妙哉！

三姓包含二物交，赤龙飞上碧云霄。夜来甘露空中过，片月横空对鹊桥。

复姤修持水火宗，兔鸡沐浴内丹红。周天六六寒炉后，十月胎圆显圣功。

水火同精间木金，火木知他甚处寻。脱黄著紫因何事？只为河车数转深。

玉符金液炼天仙，月照昆仑一沼莲。试指北方玄武事，龟蛇因甚两相缠。

雨洗新篁双凤飞，玉芒花下一灵龟。抱琴弹尽无生曲，却访嫦娥宴小池。

透体金光骨髓香，金筋玉骨尽纯阳。炼教赤血流为白，阴气消磨身自康。

一旦工夫尽至诚，凝神聚气固真精。颜容如玉无饥渴，方显金丹片饷成。

翠娥独立水晶宫，体态娇娆有意浓。半夜黄婆来叩户，作媒嫁去与金翁。

太乙玄珠金液丹，还元返本驻童颜。要须亲听明师语，方可教君见一斑。

夜来一朵碧芙蕖，内有红丸滴滴珠。滴下华池是神水，丹田结聚作丹枢。

离坎名为水火精，本是乾坤二卦成。但取坎精点离穴，纯

乾便可摄飞琼。

水调歌头　赠九霞子鞠九思

夺取天机妙，夜半看辰杓。一些珠露，阿谁运到稻花头？便向此时采取，宛如碧莲含蕊，滴破玉池秋。万籁风初起，明月一沙鸥。紫河车，乘赤凤，入琼楼。谓之玉汞与铅，与土正相投。五气三花聚顶，吹著自然真火，炼得似红榴。十月胎仙出，雷电送金虬。

鹊桥仙　赠蛰虚子沙道昭

红莲含蕊，露珠凝碧，飞落华池滴滴。运归金鼎唤丁公，炼得似一枚朱橘。三花喷火，五云拥月，上有金胎神室。洞房云雨正春风，十个月胎仙了毕。

真珠帘　赠海南子白玉蟾

金丹大药人人有，要须是心传口授。一片白龙肝，一盏醍醐酒，只向离无寻坎有。移却离辰回北斗，好笑，见金翁姹女，两个厮斗，些儿铅汞调匀。观汉月海潮，抽添火候，一箭透三关，方表神仙手。兔子方来乌处住，龟儿便把蛇吞了。知否？那两个钟吕，是吾师友。

《天仙正理直论》

内容简介

伍守阳，号冲虚子，明代万历年间人，祖居江西南昌辟邪里。伍守阳幼年失父，孤苦伶仃，但“家贫力学，持身高洁，一介不苟取。长而薄荣利，笃好道德性命之言，造次颠沛弗离也。”① 伍守阳性甚孝，故未能远遁归隐，飘然求仙，只是“岁授生徒、博馆谷”②，赡养其母。其母九十余岁而逝，此时伍守阳亦年近古稀，遂斩绝尘缘，“隐迹仙去”。③

伍守阳著书多种，如《天仙正理直论》、《仙佛合宗》、《金丹要诀》等。前二书论述气功内丹之术，援佛入道，阐幽抉微，可谓“扫尽旁门，独标精义。”

伍守阳的内丹功法独具一格，享有盛名，属道教龙门一派。自北方丘处机开创龙门派以来，下传张静虚、李虚庵、曹还阳，直至伍守阳。据此，伍氏其人“为龙门四传弟子矣。”伍守阳虚心好学，除师从曹还阳之外，他还上庐山，问道于李泥丸；赴天台山，得“内丹口诀”于赵复阳；登王屋山，受教于王昆阳。即此可见，伍守阳千里求师，博采众长，遂成一代道教内丹术大

---

①②③ 《伍真人事实及授受源流略》、《道藏辑要》毕集。

师。

《天仙正理直论》是伍守阳的一部力作。在这部书中，他挑开道教内丹术的神秘帷幕，全盘托出修炼真相，给后学者开启了一条可贵的门径。一般来说，道教人物每每把修炼方法视为不传之秘，岂肯轻易宣之于天下！但在当时那个年代，"每考问于全真侣，不过只知御女采战，乃却一病小工，为诡求衣食之计者，与仙道之保精、保气、胎神之理者不同闻。考问于禅宗人不过曰当下便空，以降魔转劫，仅为死后生人道之说、与佛法空而不空之真空，超劫之妙法不同闻。又考在家俗士之学道者，求假做黄金成富贵，求房术久战遂淫乐，并无学道之实而志不同。又考在家俗士之学佛者，妄自尊而诳人曰，曾参学手抛非切利，身触悖天王，口称著当下就了，只就了得一席淫媾，何曾闻佛法可了而闻实不同。世界劫坏如此，安容得不直论而一救之耶？"

在伍守阳看来，天下佛道修炼之士大都虚诳浅薄，误入迷途，何尝真正懂得内丹的正确方法。在这样一种存亡继绝之秋，伍守阳自然要挺身而出，继往圣以辟邪说，撰写了这部《天仙正理直论》，普渡众生，"画出一个天仙样子，令有缘有志者见为顿悟。"

其后，伍守阳的同祖堂弟伍守虚为《天仙正理直论》增加注释，这两者合在一起，就显得珠联璧合，更加完整，使读者容易入门。

《天仙正理直论》共有九章，极为完备地阐述了道教内丹之术，涉及先天后天二炁、药物、鼎器、火候、炼己、筑基、炼药、伏气、胎息等各个方面。

本书的开首是一篇作者自序，作者开宗明义地指出："仙

道(指气功内丹)简易,只神炁二者而已。”人们若要延年益寿,应该炼炁。若要获得神通(特异功能),应该炼神,“所以长生者以炁,所以神通者以神。”换言之,“是炁也,神也,仙道之所以为双修性命者也。”

接下去,作者以寥寥数言,高度概括了九章的内容:“以二炁为论,所以明生人生仙佛之理也。药物为论,所以明脱死超生之功也。而火候集古为经,所以合群圣仙机,列为次第之宜也。喻筑基、论二炁,渐证于不漏。借炼药、论二炁,成一而不离。阐伏炁,论藏之内而不驰诸外,虽反复言炁而不见其繁,立一名彰一义也。论炼己者,论其成始成终之在真我。专言神而不见其简,操一机、贯一义也。鼎器之论,见神炁之互相依。胎息之论,密指胎其神而息其炁,此又合神炁而归其妙化于神而虚者也。”

作者自序之后是《道原浅说篇》。内容是作者阐述了他的老师曹还阳的一些教言,可以看作是一篇道教气功之大纲。该篇首先指出,人体有三变之关。“父母二炁,初合一于胞中,只是先天一炁,不名神炁”,意即胞胎刚刚形成,是“一变之关”;“及至乎手足举动翻身,而口亦有啼声者,十月足矣,则神气在胎中已全”,这是“二变之关”;“年至十六岁,神识全矣,精气盛矣,”这是“三变之关”。道教气功讲究“修炼三关”,也就是“使精返为炁,炁炼为神,神还为虚。即是从三变返到二变,从二变返到一变。”十分清楚,为了追求一种气功高深境界,道教认为,人们通过修炼,应该从追逐外物、充满情欲的青壮年返回到无知无觉、顺从自然的婴幼儿。恰如老子所说,“专气致柔,能婴儿乎?”

该篇接着还论述了道教气功大、小周天的炼功境界。“夫

小周天云者，言取象于子丑寅十二时，如周一日之天也。"通过不断修炼，"运此周天积累动炁，以完先天纯阳真炁，故凡一动，则一炼而周，使机之动而复动者，则炼而复炼，周而复周。"最后，"积之不过百日"，就达到"精不漏而返炁"的效果。

接下去，该篇论述了从"小周天"过渡到"大周天"的方法，"取得下田先天真炁，名曰金丹……待到尾闾界地，乘其真炁，自然冲关向上之机，加以五龙捧圣之秘，转尾闾、夹脊、玉枕三关，已通九窍，直灌顶门，夹鼻牵牛过鹊桥，下重楼，而入中丹田神室之中，而亦通彻于下田，若合中下为一者，以行大周天之气候。"这一段文字，较详尽地描绘了精气在人体内作"大周天"式运转的状况。

该篇指出：炼功到了一定的境界，会产生许多幻觉："或见奇异，或闻奇异，或有可喜事物，或有可惧事物，或有可信事物，或有心生妄念。"但只要"用正念以炼炁化神"，自然可以驱除种种幻觉。

道教气功主张炼精化气，炼气化神。这种"神"修炼到一定地步，就能离开人体，千变万化，独立行动，有极大的神通："调神出壳，而为身外之身。……自上(丹)田出念于身外，自身外收念于上(丹)田。一出一收，渐出渐熟，渐哺渐足，如是谓之乳哺三年而神圆，可以千变万化，可以达地通天。"毫无疑问，道教的这些论述显然有夸大的成份，人们姑妄听之，不必信以为真。

《道原浅说篇》之后是九章直论：

第一章是《先天后天二炁直论》。本章认为，炁有先天、后天之分，而先天炁对于炼功者犹为重要。从道教哲学来讲，炁(即气)是宇宙万物之原，炁生天地、生人我，即"所谓先天炁

者，谓先于天而有，无形之炁，能生有形之天，是天地之先天也，即是能生有形之我者、生我之先天也。”

炼功者亦应该运用“先天炁”，而这种“先天炁”与宇宙的先天炁是有所区别的，它主要由炼功者在人体内部去感知、去把握的。“夫用此气者，由何以知先天之真也？当静虚至极时，无一毫念虑，亦未涉一念觉知。此真先天之真境界也。”炼功者到了这个地步，就应不失时机地抓紧修炼，所谓“修士于此下手，须要知采取真时，知修炼真机，而后可称真仙道。”

第二章是《药物直论》。道教炼功者讲究炼内丹，如同炼外丹需要铅汞等矿物，炼内丹亦需要药物。何谓“药物”？《心印经》说：“上药三品，神与气精。”本章所说的“药物”，主要是指炁，“即吾身中一点真阳之精炁，号曰先天祖炁者是也”。

道教认为：“祖炁从生身时，虽隐藏于丹田，却有向外发生之时。”婴儿呱呱坠地时，一点真阳之气却隐藏于丹田，及其长大，由于外界声色诸物的影响，真阳之气渐渐损耗，通过不断炼功，就可把向外散失的真阳之气收回，“即取此发生于外者，复返回于内。是以虽以内生，却从外来，故谓之外药，炼成还丹，斯谓之内药。”

炼功者经过反复的外采内炼，等到补充到精足气足神足，体内就会油然地产生一股真阳之气，蠢蠢欲动。这股真阳之气，或称“大药”，或称“先天真药”，或称“先天祖炁”。名目虽异，其实一也。本章作了如下的描绘：

“如遇至静至虚，不属思索，不属见闻觉知，而真阳之炁自动，非觉而动，实动而觉，觉而不觉，复觉真玄，即是先天宜用之药物。”

“以先天无念元神为主，返照内观，凝神入于气穴，则先天

真药亦自虚无中返归于鼎内之炁根，为炼丹之本。”

第三章是《鼎器直论》。道教既要炼内丹，亦需有个鼎器。这个“鼎器”是指炼功者的丹田。《性命圭旨》指出：“脐下三寸曰丹田。”炼功者倘如不知丹田为鼎器，自然亦无法炼内丹，所以说“丹田有鼎器之喻也，是鼎器也，古圣真本为炼精炼炁，炼神所归依本根之地而言也。”

本章认为，鼎器有内外之别，“言外鼎者，指丹田之形言也。言内鼎者，指丹田中之炁言也。以形言者，言炼形为炼精化炁之用，故古云：‘前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎’是也。以炁言者，言炼炁为炼炁化神之用，故古云：‘先取白金为鼎器’，又曰：‘分明内鼎是黄金’”。这里所说的“白金”、“黄金”，都是人体真炁之比喻，即“言白言黄，皆言所还之炁是也”。

第四章是《火候经》。火候是内丹术中极关键的一步，炼功者常视为秘藏珍宝，不肯轻易外传。《修真大略》说：“口诀不载于丹经，火候难书于竹帛。”《还丹复命篇》说：“圣人传药不传火，从来火候少人知。”但倘如不知火候，任凭如何刻苦炼功，亦不会炼成内丹。故本章指出：“不得火候，不能采取烹炼而为丹，故曰：‘全凭火候成功。’”

火候既为不传之秘，作者对此亦不敢一空依傍、自我立说。他旁征博引，援用了历史上许多道教内丹术大师有关“火候”的言论，如李虚庵、曹还阳、陈虚白、陈致虚、张紫阳、魏伯阳、白玉蟾、薛道元、陈希夷、王果斋、石杏林等人，集为一编，故本章称之为“火候经”。

那么，何谓“火候”？《规中指南》说：“神是火。”《金仙证论》说：“火者神也，……皆我之真意。”而如何在炼功过程中恰到好处地运用意念来掌握自身的呼吸，这就称之为“火候”。所

以《真诠》指出："火候之妙在人为，用意紧则火燥，用意缓则火塞。"

"火候"还有文火、武火之别。《修道全指》指出："盖武火者，即呼吸之气，急重吹嘘，采取烹炼也；而文火者，即呼吸之气，轻微导引，沐浴温养也。"可见有意加重、强烈呼吸即为武火，似有非有、无意呼吸即为文火。

那么，何时方能起火？《火候经》引陈朝元说："凡炼丹，随子时阳气生而起火，则火力方全，余时起火不得，无药故也。"这个子时既可指半夜子时或冬至时节，亦可指体内真阳之气萌动的时刻。何时用文火？何时用武火？《医学衷中参西录·论医士当用静坐之功以悟哲学》指出："盖静坐之时，用脑中元神，所谓文火也。采阳生时，用心中识神，所谓武火也。由斯之论，静坐之时用文火，当名为凝神照气穴，至采阳生时用武火，方可谓凝神入气穴。"

第五章为《炼己直论》。何谓"炼"？本章指出："炼者；即古所谓苦行其当行之事曰炼，熟行其当行之事曰炼，绝禁其不当为之事亦曰炼，精进励志而求其必成亦曰炼，割绝贪爱而不留余爱亦曰炼，禁止旧习而全不染习亦曰炼。"何谓"己"？《金仙论证》说："己即我心中之念耳。"本章亦指出"己者，即我静中之真性，动中之真意。"总而言之，"炼己"就是指清心寡欲，狠下苦功，排除外界一切影响与干扰，集中注意，全力修炼。

如果能运用正确的方法炼己，久而久之，就能视而不见，听而不闻，"能炼之者，因耳逐声而用听，则炼之于不闻；目逐色而用观，则炼之于不见；神逐感而用交，则炼之于不思"，最后，就可以取得成功："炼炁炼神，则不被境物颠倒所诱。采药而药即得，筑基而基即成，结胎而胎必脱。"

第六章是《筑基直论》。何谓"筑基"？简单地讲，就是筑好炼丹的根基。那么，究竟如何下手来筑基呢？《入药镜注》讲得好："未结胎（指炼成内丹）之前，炼精化气，填平缺陷，谓之筑基。"

道教认为，炼功到了高深的境界，阳神（或称元神）就能脱离人体，显示神通。但阳神不是无根之木、无源之水，它根源于人体精炁，"盖谓阳神即元神之所成就纯全而显灵者，常依精炁而为用。精炁旺，则神亦旺而法力大；精气耗，则神亦耗而弱。此理之所以如是也。欲得元神长住长灵觉，亦必精炁长住，而长为有基也。"显然，只有筑好精足炁足这个根基，阳神才能发挥它"灵觉"的功能。

因此，道教特别重视筑基，甚至进一步夸大说："及基筑成，精则固矣，炁则还矣，永为坚固不坏之基，而长生不死。"

第七章是《炼药直论》。何谓"炼药"？本章指出："仙道以精炁神三元为正药，以炼三合一喻名炼药，其理最精微，其法最秘密。"

需要注意的是，药有老嫩，故炼药时须掌握一定的火候，否则便不易结丹。所以说"须辨药之老嫩。采之嫩，则炁微而不灵，不结丹也；采之老，则气散而不灵，亦不结丹也。"

同时，炼功者还得注意："药未归炉而先行火，药竟外耗而非为我有，不成大药。药已归炉而未即行火，则真炁断而不续，亦不成大药。若胣胣然加意于火，则偏着执于火，而药消耗；若悠悠然不知有火，则迷散失于火，而药亦消。皆不成大药。若火间断而工不常，虽药将成而复坏；若久执行火而不知止足，虽药已成而亦坏。"

假如炼功者能谨慎小心，避免上述弊病，"必使神气相均

相合，火药适宜，以呼吸之气，乘真气为动静，以真炁之动静定真息之根基，则火药既不着于一偏，又无强执纵失之患。如此而炼，方得小周天之妙理，方成长生之大药。”直到后来，“得此真药服食，自可进修行大周天之火候，以炼炁化神，炼炁而息定，化神而胎圆，阳神升迁于天门（指头顶百会穴）而出现，神仙之事得矣。”

第八章是《伏气直论》。何谓“伏气”？本章指出：“伏义，乃为藏伏，而亦为降伏。”人之生死存亡，有关一气。“唯能伏气，则精可返而复还为先天之炁，神可凝而复还为先天之神。所以炼精者，欲以调此气而伏也；所以炼神者，欲以息此气而伏也。”

那么，究竟把气“伏”于何处呢？《胎息经注》说：“修道者常伏其气于脐下。”人们如果不知伏气，则“真气发散于外，遂至滞损此气则为病，耗竭此气则为死。盖不知伏为所以复之故，而亦不知行其所以伏。”总之，“古人云：长生须伏气，故自团天而历时日年劫，惟伏此气。”

第九章是《胎息直论》。道教所说的胎息，有二种含义。一种是婴儿在母腹中呼吸，“妙在随母呼吸而为呼吸，所以终日呼吸而不逼闷。此缘不由口鼻呼吸，只脐相通，故能似无气息一般。此真胎息景也。”

后来婴儿离开母腹，就不得不运用自身口鼻进行呼吸。自此之后，就算不得胎息了。但是炼功者经过刻苦修炼，天长日久，就能“运旋真息以渐至成胎，顿然绝离口鼻，不存呼吸，灭却有作，恰然处胎相似，而胎中之息，始虽似有而终绝无，即是真胎息。”这是胎息的另一种含义，也就是说，炼功者完全向母胎中的婴儿复归，呼吸不用口鼻。那么，以什么来呼吸呢？《赤

凤髓》作过这样的描绘："或兀然而坐，无神无识，寂寂沉沉，使心同太空，因而调闭，……良久炁当从百毛孔中出，不复吐也。"

炼功者一旦达到胎息的境界，就会逐渐产生阳神，随心所欲，千变万化，获得大的神通。

《天仙正理直论》

伍守阳著
伍守虚注

冲虚子自序

伍冲虚子自序曰：昔曹老师语我云：仙道简易，只神炁二者而已。

修仙者，必用精炁神三宝。此言只神炁二者，以精在炁中，精炁本是一故也。一神一炁，即是一阴一阳。

予于是知所以长生者以炁，

炁者，先天炁，即肾中真阳之精也。人从此炁以得生，亦修此炁而长生。唯用修而得长其生，故称修命。陈希夷所以云：留得阳精，决定长生是也。

所以神通者以神。

神者元神，即元性。为炼金丹之主人、修行人，能以神驭炁及以神入炁穴，神气不相隔碍，则谓之内神通。能以神大定，纯阳而出定，变化无穷，谓之外神道。皆神之能事。故神通即驭炁元神所显。

此语人人易晓，第先圣惓惓托喻显道。

托喻者，以神喻姹女，喻离女，喻妇，喻妻，喻我，喻

汞，喻砂也。以元炁喻婴儿，喻坎男，喻夫，喻彼，喻金，喻铅也。喻虽多，不过心肾中之二物。

而世多援喻诳人，

借古者以人喻为言者，便假说以女人为彼家，以阴户为鼎器，以行淫为配合，以淫媾久战而诳人曰采取。取男媾之秽精、女媾之浊涕，而吞之曰服食。此广胎息说之异说也，岂可以犬马媾后而啖之遗精之事而教人乎？有借古者以外丹药喻为言者，便用砒硫胆礬、盐矾硝皂杂物烧炼炉火以诳人而阴为提手，行其拐骗之诈谋。

致道愈晦，

世人贪女鼎之乐，以淫媾而失精，反称曰采补。本催死之事，反称不死之道。宁贪数年之淫乐，无证果而速死。不学百日筑基成，而得长生。愈行假路，愈不识性命之真宗。又有世人，贪求横财，烧炼炉火，只学点茅假银，反称为点化金丹。意图赚钱而得大利，反遭折本而倾家。愈信方士愚矣，愈不识真金丹之妙药。此所以道之不明而曰愈晦。

故先圣又转机而直言神气矣。

喻本为明道，而设言其近似。邪人执喻为道，而道反受害于喻矣。故自我丘真人以来诸祖，不得不直言神炁二者。以决言道之真。

群书之作，或有详言神，则未有不略于炁者。或有详言炁，亦未有不略于神者。是亦天机之不得不秘也者。奈后世又不能究竟。无全悟何？无完修何？

仙道以元神元炁二者双修而成，故说性命双修为宜。古圣详神略炁，及后世愚人，不明乎炁，只妄言后天呼吸

之事，所以不能全悟完修而成道。古圣详炁略神，后世愚人不知所主者在神，只妄猜修命不修性，犯吕真人所言，如何能入圣，所以亦不能全悟完修而成道。流祸至于人人易视仙道而轻谈，僧人小视仙道为不足证。

予亦正欲均详而直论之。夫既谓炁为长生之本，

有命之蒂也。

宁不以神受长生之果者乎？

有性之根。

将谓神为修长生之主，宁不以炁定长生之基者乎？

一日户部郎四愚张公名学懋，来冲虚子道隐斋中问曰：此四句是如何说？伍子答曰：此性命双修之说也，炁为长生本者，言先天炁即真阳之精。世人耗尽此精炁，则能丧命。返还得此精炁，则能长生。所以古云：气是添年药。又云：留得阳精，决定长生是也。我言学者，要知长生之本，为先天精炁。当知非容易可得者，必由神而驭之，而得长住长生。则此长生之果，唯是神长住之所受用者，故说受长生之果是神。神为修长生主者，言若不以元神主乎炁，便不得真长生之元炁。经云：神行即炁行，神住即炁住。我故说修长生之主是神。然神非得炁定基，而长凝神入于炁穴，则神堕空亡，而无所长住，而不能长生。必得真炁为不死，而后神随之以不死。双修之理，少一不得。少神则炁无主宰，不定。少炁则神堕顽空，不灵。

是炁也、神也，仙道之所以为双修性命者也。

西山记云：虽知养性之理，不悟修行之法，则生亦不长。虽知修炼之方，不得长生之道，则修亦无验。

且谓今也以二炁为论，所以明生人生仙佛之理也。

炁曰二者，以其先天炁及后天气，分二体而二其用也。先天必因后天而采取，而烹炼，而入穴凝神，方能神炁合一。后天必因先天则有归依，有证果还伏而寂定。唯二者当并用，故并论之。然欲明生人之理，其先后天之炁，曰生身，曰成身，皆以顺行，及住世间亦皆顺。欲明生仙佛之理，其二炁随神而返身中，皆逆用而还伏为静定寂灭而真空。若二炁不顺行，则人不能生。二炁不逆行，则仙佛亦不生。

药物为论，所以明脱死超生之功也。

人生有必老病死之理，唯真精元炁，为救老病死之药物，修炼之而服食之，除其老病苦，得不死而长生者。

而火候集古为经，所以合群圣仙机列为次第之宜也。

世人皆知圣人传药不传火，为见薛道光之言故也。及我博观，则见圣圣皆有传火之言。但不全言而皆略，即我所说略于气者，我欲全言之，又不敢下口。便下口言之，而人未必信徵，未必能用，与不言等耳。故集众圣之略言者，而成我欲全言之志。即过去世高真上圣度世之言，留为未来世圣真为常行不易之经。故独以经名，永灭却未来世言有候言无候者之偏疑耳。且知众圣皆已言之，精明缜密如此，非我臆说杜撰之言也，真有切于度世矣。

喻筑基，论二炁渐证于不漏。

定息还精炁，谓之筑基。息定精还，谓之基成不漏。若有漏，则不能为胎神之基。无漏则身可久生，而为伏炁胎神之法界也。

借炼药，论二炁成一而不离。

药不炼，则金木间隔。炼之者，金木合一。火药适均，

即所谓相见结婴儿者。

阐伏炁，论藏之内而不驰诸外。

阐者前人皆秘而不言。此独阐扬直论之也。外驰者，炁散而神无所归依。伏者，即所谓若欲长生，神炁相住之说。

虽反复言炁，而不见其繁。立一名，彰一义也。

言后圣见名，当思所以用实义，勿作世间时文套语忽过。

论炼己者，论其成始成终之在真我。

真我者，是言己之本来面目，即元神本性之别号也。凡所为采药炼药，基之筑成于始者，皆由炼己、证本来面目之成于始者，即所以修性于始也。所为伏炁胎息，为脱胎出神，成还虚于终者，皆由炼己、证本来面目之成于终，即所以修性于终也。始终皆是本性而成仙。能复真性者，即仙也；非真性者，即非仙也。世世之愚人，不知仙即是性，与佛即是性相同。所以举世谈仙而莫知所学，而亦莫有所成。但仙圣始言炼己者，以其有诸相对者，是性之用于世法世念中，而逆回者言之也。终言炼神还虚者，是性之无相对者，独还于虚无寂灭而言之也。其实只是一个性真而已。世之愚人，堕于邪说外道者，妄执邪见，偏于谈仙谈佛。谓仙不是性，而佛是性。谓佛毕竟与仙不同，不信法华经所谓仙人授佛妙法，如来因之成佛。不信华严经所谓如来大仙道，微妙难可知。既不信佛言，何必强谈佛。予谓不但不知仙，不知佛，并亦不知自己性。而徒妄言诳语，以惑世自堕，可惜于仙佛法海中不能见一浮沤，真可怜也！

专言神而不见其简，操一机，贯一义也。

元神本性，主宰乎性命而双修，始也欲了命为长生超劫之基，则以性配命而为修，固双修之一机。终也欲了性为长生超劫运之性，则以长生之命配性而为修，亦此双修之一机也。此正显明直捷全机，简而不简者也。

鼎器之论，见神炁之互相依。

此即命依性而了命，性依命而了性。炁依神则能化气，神依炁则能化神。

胎息之论，密指胎其神而息其炁，此又合神炁而归其妙化于神而虚者也。

胎息之初，炼炁以化成神，即经所谓不出不入，自然常住者。如佛之龙宫一定七日，菩提树下，一定七日。仙曰胎圆，佛曰灭尽定。及阳神出现，仙曰出神，佛曰始成正觉。如来出现，从此皆名顿法，仙曰炼神还虚，佛曰虚空界尽。我此修行，终无有尽。此皆神而虚无之极境也，所以能超过天地劫运者，仙佛皆要如此而后可。

如此语成九章，道明无极，复以曹老师昔为我浅说道原者发明之，亦成一篇。冠之直论之首，先揭其大纲，

曹老师昔云：古圣所言修行之事，及我素所言者，皆节目，即儒家所谓人道之当然者。我今再为尔浅说其道之原，即儒家所谓天道之所以然者。若知人而不知天，也不可。何也？凡曰大修行，非止于了此一生之事而已，必要证无上之上，先要知大道所以然之真，而后修得证所以然之妙，始可信心直行到极处。不然，何所往而何所证，岂不误大圣大真之大志哉！我今亦揭道之原，发明于篇首，以示修行之总纲。

而道体之全，已尽精微于直论。又致广大于浅说，且广大之不废详，精微之不废捷。

凡广大之言，皆止于大略，唯浅说之广大而兼详明无疏略处。凡精微之言，皆近于隐秘，或烦琐，唯直论之精微而更捷要，无隐烦处。

二者全备出世，而世始全仙道矣。

予论说全备成书，真足为世之鉴观者。虽有奸邪棍党，欺诳世之初学浅见，谓妙诀不载书，必要我口授，方知秘法。斯言固足取信于人，以施邪计。若有志学者，必要得是书而先观之，则求道有指示，而人不可欺以邪。已得真传仙道者，而后观之，则有印证，而可知玄妙之所以然而当然。已行真仙正道而后观者，则所行与道合不合，其功成不成，有所考据。若所闻所行合是书，即可信可成；若不合是书，即必不可信，必无可成。所以孔子云：夏殷之礼吾能言，杞宋不足徵，文不足也。子思云：上焉无徵不信，下焉不尊不信。而谓直论全书，可少乎哉！故陈泥丸亦云：若未逢师且看诗，诗中藏诀好修持。虽然未到蓬莱路，也得人间死较迟是也。

倘有不彻诸书之简语，

语简而少，必不能发明至玄妙大道，学者何以得彻悟？抱朴子亦云：五千言虽出于老子，其中不肯全举其事，诵而不得要道，直为徒劳耳。文子庄子尹喜之文章，永无至言，或齐生死为无异，或以存活为劳役，徂殁为休息。其去神仙已千万亿里远矣。

必当从此证会其全。

古仙佛诸书，皆详一而略一。如仙书只详言炼精化气

以出欲界，曰采取，曰烹炼，曰成丹，曰服食。至于十月之炼炁，但曰守中，不尽其化神之说。此皆书之所简也。如佛书只详言禅定色界四禅之理，用之以出色界，即仙之炼炁转神入定也。至于欲界离欲除淫，如仙之炼精化气者，但曰不除淫，修禅定如蒸砂石，终不成饭。如来涅槃，何路修证？明明言淫之当戒，而不言淫机，身心何以得断？淫根何以无漏？而成漏尽通不死之阿罗汉，亦是语之所以简也。我故曰：佛言详于终而略于始，所以无始者必无终。仙言详于始而略于终，所以有安于成始，而忽于成终者有之。亦即此序所谓详炁略神详神略炁者。我见诸书，俱是如此。故以炼精炼炁，化炁化神，而全言之。又炼神还虚为超出无色界之所必由，皆为从前仙圣之所略言者，但曰九年面壁。我乃以大定常定之玄玄至妙者而历历全言，全之又全，愿后之人人得与仙佛齐肩，皆从此直论一书悟入。

有不悟诸书之隐言，

言隐则拟议者难以知隐即喻也，如参同契之喻乾坤，喻坎离，如喻日月，喻水火，如喻彼我，喻男女，喻夫妇；如喻龙虎，喻乌兔，喻龟蛇；如喻药物，喻铅汞，喻金木；如喻甲庚乙辛，喻丙丁壬癸，喻戊己，喻火候，喻鼎器。如此多喻，即令人能以喻悟正，犹且难知。无奈妖人又且借喻叛正以惑学者，人将何以参悟哉！故抱朴子云：考览奇书，既不少矣。率多隐语，难以卒解。而意之所疑，又无可咨问是也。

必当从此证验其显。

人身中只有精炁神三宝，为得生之本。此论所说神与精，只用先天，忌至后天。而气不能无先后天之二用等

语，说得何等显明！心印经曰：上药三品，神与炁精。已直言之矣。百日内之理，我显言精炁神者，亦遵之也。养胎定神，只有神炁二者。胎息经曰：若欲长生，神炁相住。已直言之矣。为十月内之理，我于此显言神炁者，亦祖述之也。固不敢巧立幻言以为显，又不敢重立喻言而终成不显。熟计古昔诸书，近于有道之世，可易明易悟，虽借喻言亦无害。今之世，傍门邪说横行遍满天下，各立门户，借喻诳人，令学者无所从由。于此不可复用喻言之世，不得不显言直论，以开正门，辟正路，接引后圣，而易悟入我之愿也。敢不勉竭而直论之哉！

读此者，了然解悟，

后圣得直论而读者，必得顿然解悟。我以四十余年究竟之力而悟，后圣不终三日，彻见而彻知，并解悟二经之法旨，不大便益耶？

则其超凡入圣，端在兹乎！

古人有一字之师，有一句之师。曾谓此论注已六万言矣，不可师教未来际圣真哉！即其解悟，能由于此，修证亦必由于此矣。其因果必不昧。

时大明崇祯十二年已卯秋丘真人门下第八派分符领节弟子冲虚伍守阳序于南都灯市道隐斋中。

道 原 浅 说 篇

伍子道原浅说发明曰：仙家修道为仙，初证，则长生不死。

伍真阳注云：人人同此生，有长其生而不死者，乃仙宗有修有证之圣人也，与无修证、有生死之凡夫不同。所

以欲高出于人之上者，不可无修证也。修之初，炼身中之元精，不离元炁而复还化元炁，古圣谓之炼精化炁。炼到炁足，即为初修之证。炁果足而无漏窍，便长生不死，成漏尽神通，出欲界矣。此由筑基之果成。钟离真人传道集谓：是初学之小成是也。昔吉王太和问曰：人言长生不死，最难得者，最大之事，老师今浅明言之。但曰初证者，请再详之。冲虚子曰：初修炼肾中真阳之元精，谓之筑基。阳精炼得不漏，而返成炁，渐修渐补得元炁足，如童子之完体，方是筑基成者。基成则永无漏之果从此始，故曰初证。此由百日之得果也。后面有十月化神，九年还虚，正是大事；与天地同久，正得大果，谓之大成者是也。世人不知后证之大，只止于此，便以此为大。故吕祖云：修命不修性，如何能入圣？以其神不通灵。故又言寿同天地一愚夫是也。太和曰：今闻教，始知天仙之道为至大。

极证，则统理乾坤。

真阳曰：由色界之修证而上，历无色界之修证而超出，永与虚空同体，证天仙矣。钟离真人谓之中成、大成是也。得道天仙，即理天上之事，与天地同长久。丘真人云：寸地尺天，皆有所辖，无空隙处是也。昔吉王殿下问曰：天仙虚无之极，如何统理乾坤？冲虚子曰：初修时，主颠倒乾坤，主天地交泰，亦是统理之始。道成时，如太上三大天尊之主玉清上清太清者，玉帝为万天之主者，玄帝之北极镇天者，东华之帝东方者。世尊在西天救世度人者，天官管天，地官管地，水官管水者。三清有九霄三十六洞天之理者，有二十四治之理者，如张天师管阳平治之

类。尘世之下，有八十一洞天之理者，有五岳之主者：唐李靖主中岳者，汉张子房主王屋山者，许旌阳为丹台宫主者，王喜先生为蓬莱上岛主者，涓子为中岛主者，陈抟为蓬莱下岛主者，钟离真人为南洲讲法师者，邵坚为匡庐山主，杨太君为天台山主，三茅真君主三元罪福事，此皆出于太清玉华仙书之说，及世人传诵者。以此观之，丘真人之言，亦先发明之者矣。王曰是。

古今人人羡慕而愿学者。

世闻仙能不死，又有神通，谁不羡慕！又见紫阳云：学仙须是学天仙，唯有金丹最的端。谁不愿学！又因果经云：佛启父王曰：我欲出家，为有四愿：愿不老，愿恒少壮，愿无病，愿不死。此见仙佛同类。

但道理精深，人人未必能晓。

古圣高真，借法象为喻，而法象实非真我性命，权指身心粗迹之近于己者以示人，而实悟入于未有身未有心之上，斯所谓精深也。后世人遂以法象而执之，如铜人身上用钟灸，何以愈人身之病？所隔者远也。遂冒认身心而揣摩，如将甘蔗囫囵一吞，抑何得有真滋味？此由未能晓之故也。

予欲为众浅说之，以发明前圣之所未发者。

前所未发者亦多，如炼神还虚之理，如炼精止火之机，如辨采药之何为真清，如剖周天之何为大，何为小，如超脱以五龙之捧，如常定喻乳哺之养儿，皆是。今皆有发明精切语。

夫所谓道者，

道字，即人所以生死，所以修证，必然由之而不可无

者，不可不知者。

是人所以得生之理，

道之用于化生，谓之精炁神，化生而为人之身。故精炁神之化生人，即是道之化生人。

而所以养身致死之由。

既生，有其身。由精炁神盛旺则生，得所养而全天年，由道也。精炁神衰竭，则形枯而致死，亦由道之所致。

修道者，是即此得生之理，保而还初，使之长其生而不死之法。

真阳曰：按昔太上养生胎息气经云：精全气全，精洩气洩。唯精与气，须保全真，是此义也。故此书亦直说修炼精炁神，保守真元，补还具足如初。即所谓三真三全，必定神仙是也。

得生之理者，一阴一阳，为一性一命，二者全而为人也。

真阳曰：既性命双全，方成得一个人；亦必性命双修，方成得个仙佛。未有二者不全，而能成人成仙佛。必以顺之成人者，以逆成仙佛，所以知为仙佛由于为人。

何以谓之阴阳性命？当未有天地未有人身之先，总属虚无。如易所谓无极而太极时也。

真阳曰：太极，是一炁之极至处；无极，是一气之极无处。无极在太极之先。太极虽有一炁，无阴阳动静，所谓鸿濛未判之时也。

无中恍惚，若有一炁，

正言鸿濛未判而将判者。判，言分也。未分阴阳动静也。

是名道炁，亦名先天炁。

以恍惚将判言先天炁，必如此时此景象之炁，方是虚

之极、静之笃者。为至清可炼金丹之药物，不如是炁非先天。

此炁久静而一，渐动而分。阳而浮为天，比如人之有性也；阴而沉为地，比如人之有命也。

冲云：此言阴阳性命，皆在动分，后说的不兼静一说。吉王问曰：动分，已与静为二矣；动后，又可于动言分阴阳为二乎？冲云：古云一生二，二生三。见得是如此，便说如此。

阳动极而静，阴静极而动。

动静，原是循环不已的。

阴阳相交之气而遂生人。

阴阳不交，则天地不能生。无炁之人，必不能修无元炁之仙佛。必阴阳二炁交，而后生人生仙佛也。

则人之所得为生者，有阴阳二气之全，有立性立命之理。故曰：人身一小天地者也。

此结上阴阳性命之说。以下正说修行之事。

禀此阴阳二炁，顺行随其自然之变化则生人，逆而返还修自然之理，则成仙成佛。是以有三次变化而人道全。

人道者，生身成人之道也。一次变化，是父母初交，二炁合为一炁而成胎也。二次变化者，是胎完十月，有炁为命，有神为命，有神为性而将产也。三次变化者，是产后长大成人，精炁盛极十六岁时也。谓之三变者。

亦有三关修炼而仙道得。

初关炼精化炁，中关炼炁化神，上关炼神还虚，谓之三关修炼而所以成仙者。

顺行人道之三变者，言一变之关，自无炁而合为一炁也。父母

二炁，初合一于胞中，只是先天一炁，不名神炁。

此时母胞胎中无呼吸，无神。

及长似形，

胎之长似有人形。

微有气似呼吸，而未成呼吸，正神气将判未判之时。及已成呼吸，而随母呼吸则神气已判而未圆满之时。

胎之十月未满。

但已判为二，即属后天。

此之二，非离一而为二，是一之显然似有二之理。二尚精微而未成粗迹，从此以渐长胎之时。

斯时也，始欲立心立肾，

胎中渐生五脏，渐分立心肾之形。

而欲立性立命矣。

有心，即具有性之元；有肾，即具有命之元。

神已固藏之于心，炁已固藏之于脐。

神即性，是心中所有，固不离于心。炁即命，是肾中本有，固不离于肾。

及至手足举动翻身，而口亦有啼声者，十月足矣。则神气在胎中已全，此二变之关，言一分为二也。出胎时，先天之炁仍在脐，后天之气在口鼻。而口鼻呼吸，亦与脐相连贯。先天之神仍在心，发而驰逐为情欲。由是炁神虽二，总同心之动静为循环。

此言性有动静，命亦有动静，即前所谓一分二。二亦有动静之说，如人之睡时，炁也静，性也静。及其觉时，本炁之觉，炁也动，性也动，即后所谓神炁同动者。儒亦言气一则动志者，似此。

年至十六岁，神识全矣，精炁盛矣，到此则三变之关在焉。或有时而炁透阳关，

命根元炁之动于中，未有不发散驰于外者。故到阳关，亦是常行之处，谓之熟境。

则情欲之神，亦到阳关。

神有通天彻地之能，亦有知内知外之能，内外总摄于一神。内有动，神也知；外有动，神也知。驰于知外，世人多堕于世事。

神炁相合，则顺行为生人之本。此炁化精时也，谓之三变者如此。修炼三关者，使精返为炁，

即百日关中筑基之工也。法华经中，佛亦说百日之期。

炁炼为神，

即十月关中，转神入定之工也。

神还为虚。

九年面壁之大定也。

即是从三变返到二变，从二变返到一变，从一变转到虚无之位，是为天仙矣。

由此虚之而又虚，虚到无极，便是天仙升迁到极尊处。

此处合用修炼之工，

三变者已前，是说人所以得生之理，自然顺行者。自修炼三关已后，俱说使之长生不死者。说到此，是说人真修实悟之时至，必当用修炼之工，不可不知。

正宜浅说之者。

此下皆浅说性命之道，浅说修炼之工。

夫炁与神，皆有动静。

自此至而已耗精者之修也止。一大段，详言成仙佛之真宗，大修行之全旨，直论中之总要，合宗语录之秘机，提纲于此尽之矣。

而静极之际，正有动机，

动之机，顿然之觉，不著世事，故言机。

气动则有神动。

时至神知也。神不知，便教当面错过。

即此动机，便可修仙。

炁动而化精，行世法而耗尽，以死者之必致。真人即于动而还静之为修，以不死机者，虽若动而不为动用，方可逆修而为仙。

缘此机为生人生仙佛之分路，

分路者，分顺逆之行也。机动时，顺此机而行，即以生人，逆转动而还静，即成仙佛。故道经云：动者静之基。佛祖云：若要真不动，动上有不动。

入死入生之要关。

动机，乃人之可生可死者，谥人之求长生者紧要的。

炁机既以属动，将欲出阳关而为后天之精者。

陈泥丸曰：子时炁到尾闾关。

道藏经云：精者妙物，真人长生根。

此太上胎息气经语也。黄庭经亦云：留胎止精可长生。

正言此未成后天精质之先天炁，名元精者是也。

先天炁，即元精。

夫此炁虽动，不得神宰之而顺，亦不成精。

如童子辈有真阳之炁，亦不无动静，但神无妄觉，不能宰之，何曾成精。

不得神宰之而逆，亦不返炁。

吕祖真人云：龙虎不交，安得黄芽？黄芽既无，安得大药？

修仙者于此逆修，不令其出阳关。

钟离真人云：勸阳关则还元炼药。

即因身中之炁机，合以神机，

元炁发动之机，元神妙觉之机。

收藏于内，

返归于元炁之根。

而行身中之妙运。

采取烹炼，皆此时至妙之运用。

以呼吸之气而留恋神炁，

黄庭经云：呼吸元炁以求仙。

方得神炁不离，则有小周天之气候。夫小周天云者，

天之周围，三百六十五度有零，只是一个天，无二天，何有小大之异名？以用者小其机，故名曰小。

言取象于子丑寅十二时，如周一日之天也。

一日天之行，周十二时之名。神炁配合时，炁之行住，亦若周十二时之候也。

然气有行住，必有起止。

气之为物，不能偏于行，不免于住；不能偏于住，不免于行。故道一神师亦云：未有行而不住，未有住而不行。行住而曰不离这个，是以这个行住即不离，这个行住犹有起止。白玉蟾云：起于虚危穴，以虚危宿在坎宫子位

也。起于是，亦止于是，亦为一周天也。如是，则行所当行，住所当住，起所当起，止所当止也。

气行有数，忌其太多。

数者，同于周天者。周于天，则动者已复静矣。再多，则著于拘滞，徒为废时失事，于理无益。

气行有时，忌其太久。

时即数之义。周天十二时候，非有时，亦不拘著于时，但取象于时以为节制程限耳。又陈朝元曰：凡炼丹随子时阳气生而起火，则火力方全。余时起火不得或太久，或不及，皆火力不全。

不使之似于单播弄后天气者，恐以滞其先天炁之生机故也。生机滞，则后天呼吸无所施。

后天炁用之不已，而先天炁不生。古云：鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛是也。

此修仙之至紧至秘之工，故以周天三百六十限之。

虽曰周天，实非天也。心中妙用，略有似于天之周数，为妙用之程限者。

子行三十六，积得阳爻一百八十数。午行二十四，合得阴爻一百二十数。

五位阳爻，用九也，故共一百八十者，除卯时不同爻用。五位阴爻，用六也，故共一百二十者，除酉时不同爻用。

以卯酉行沐浴以养之，

古圣不轻传火，故云沐浴不行火。今此说云行沐浴，非异也。不行者，不行其所有事；行者，行其所无事。学者当知其有妙用，若还持疑不决，请看钟离真人所云，一年

沐浴防危险者。已言矣。

运此周天，积累动炁，以完先天纯阳真炁。

一次火候，运一次周天之数，已完足一周，则真精真炁，归复于命根，而愈旺其发动生长之机。此只是真炁在根本处，自纯阳不失，非从外得有所增补积累。

故凡一动，则一炼而周，使机之动而复动者，则炼而复炼，周而复周。

此言凡遇有一动之炁，即要炼之以完一周天。若一天不周，则真炁不长旺而速于神化。又不可一周完而不歇，虽无大害，亦迟其动机，为无益也。

积之不过百日，则精不漏而返炁矣。

古云：百日筑基，炼精化炁。是大概之言也。或以七八十日得炁足，或五六十日得炁足，功勤不差者易得，年少者亦易得。

此三关返二之理，已返到扑地声离胎，七窍未开，神识未动，真炁在脐之境也。

此四句，言人初出母胎时是如此；及今逆修时，用完百日小周天之工，方得真炁足似如此。

所以庐江李虚庵真人曰：阳关一闭，个个长生。言得长生之基也。

真阳曰：阳精之炁，总为一身发生之根。皆得耗折之理，独淫欲耗折之多，而致死之速，由败于阳关。阳关者，阳精出入之关也。出之则耗而死，入之则精自满而得长其生。始也我主宰闭之不令出，及满足，则关自闭矣。凡有精则求出路，无精以通，路固自闭。如儒家所谓用之而成路，不用则茅塞之矣，之说似。故吾师祖李真人云：修到

一闭，即得长生。人人得闭，人人长生。无有异者。吾兄冲虚云：从此得长其生为始，便永得长生，与天地齐其寿数之基也。李师祖及我弟兄三人皆浅直切言之：凡长生必由于一闭，得一闭如此，便得真长生；不能闭，便不得长生。求长生者，当于此勉之求之。昔石杏林真人求师后云：得师诀来便知此身不可死，知此丹必可成。

精既返而成炁，则无复有精矣。

无精，是炁因静定之久，不复动而化精。淫根缩如小童子，所谓返老还为童体者是如此。故佛家华严经亦云：成就如来马阴藏相是也。

如有精，则未及证于尽返炁也，

真阳曰：有精，即是有漏之躯。全无一点精，方是无漏之躯。世有一等人，虽未行淫事而不泄精，只名节欲，不名无漏；今之出家僻处，持五戒以禁淫者是也。犹有可漏精者在，如玉通禅师，住虎丘四十年持戒禁淫，竟败精于红莲妓者之千拜，此正无实果之案也。观其死即随之，又不能了生死之案也。吉王问曰：真无漏者，如何验知？冲虚云：真无漏，则阴缩如小童子，绝无举动，绝无生精之理。焉有漏？始得成有修有证之漏尽通也。若人老而阴缩者，阳炁残而痿矣。无精者，是精已枯竭矣。从生身来禀赋得阳炁微弱所至，不可误认为修证。若人到衰老时求修证，必要补精到能泄精地位，而后始有可长生之机，切不可误至于老来铅汞少者也。

则亦无复有此一窍矣。如有窍，则未及证于真无漏也，

此一窍，是精所出之处也。精尽化炁，不须用出路，故无窍。若有一窍在，犹可漏精，则炁未得足者可知矣。昔

长沙王星垣殿下问曰：何以知精满尽化成炁而不漏？冲虚云：真实修炼之人，精已炼成炁者，便有止火之候自到，此是无精之灵应也。则无窍矣。此无窍无漏方真。

真气亦不得死守于脐矣。若只守于脐而不超脱过关，

此时始有真炁过三关，得真炁者，名得金丹大药；过三关者，名曰服食；逆上三关，名曰飞升。

不过暂有少得长其生之初基而为人仙也，未能永劫长生。

吉王太和殿下曾问曰：得长生皆曰一得永得，何故今言暂得永得之不同？冲虚子曰：一得而能决烈向上，则有上之所证；而永劫长生，形神俱妙，顿超劫运矣。若言我已得到此果，更又何为？止于此，不过少得初基而已，又必烦于守护，方是人仙不死。若更行淫欲，漏却一点阳精，犹是有漏凡夫，生死不能逃者，可不勉而究之哉！

故有迁移之法，古人所谓移炉换鼎之喻者是也。施祖、施肩吾真人，亦吕祖之师。

钟离，

正阳真人，吕纯阳真人之度师。

吕祖，

纯阳真人。

三仙传道集所谓三迁者，此当用其一迁矣。

吉王太和殿下问三迁之说，冲虚子云：按钟离答纯阳论还丹云：还者，往而有所归；丹者，丹田也。丹田有三：气在中丹，神在上丹，精在下丹。自下田迁至中田，中田迁至上田，上田迁出天门，是为三迁功成。既自下而上，不复更有还矣。吾见钟离此语矣，闻吾师之说同。

即以七日口授天机，采其大药。

七日者，是采大药七日之功也。吉王太和殿下问曰：初关百日，采取烹炼，于今日即以七日采。又曰采大药。从古至今，不见于书，全未闻此语。请问何以药称大？采之日数，久暂何以异？冲虚云：此万古不泄之仙机也。百日之初，虽曰采真阳之精，精绝无形。又名真阳之炁，炁本无相。古圣只云虚无之炁，其所发生：生则无形之形，附于有形，遍内外皆此炁之流行。所曰采，采则无采之采，借火为采，不见有药形迹，唯知有火而已。昔还阳老师引古语为我云：夹脊尾闾空寄信。诚然是也。此言前之采也。精炁生动，也是杳冥；还返于静，也是杳冥。火炁薰蒸，百日之久，故真炁因之，忽然似有可见，故止后天气之火，唯单采先天炁之药。故另用七日之工，采于七日之内。火异于周天，故曰七日口诀。何故用火之异？采之异？因此时真炁尽归于命根矣。虽有动，犹不离于动处，只在内而不驰于外。用则无火之火，无候之候也。此为异也。其所用以化神还虚之大事始此，所证以长生超劫神通无极之大果始此，故名大药；即前所采虚无之炁，所得所证之实相也。

取得下田先天真炁，名曰金丹。

丘长春真人云：炼精为丹，而后纯阳炁生；炼炁成神，而后真灵神化，超凡入圣，弃壳升仙，而曰超脱万世神仙不易之法也。此曰金丹，即所谓大药。

用以服食飞升拔宅者，皆此耳。

吉王太和殿下问曰：我闻砂铅炉火中所成者曰金丹，世人共知，皆贪学而求服食者。今仙道修炼身中自有之炁神，亦曰金丹，曰服食，由何故？冲虚曰：坎肾属水，精出

于肾，亦属水也。水由炁化；精亦由炁化。金能生水，故生精之炁喻金；炁化精时，则有炁在精中，故曰母藏子腹。如金在水中，精复于炁，故曰水中金。当修炼之初，如从根发出苗，生而为药，乃虚无之炁耳。实无形相而虚之，恍然采取，不见有所采取者，故不曰服食。采取之久，火候之足，精还补炁之盛，谓之外丹成。其炁之发生，始有法成之妙相，而纯阳之炁根始动，以其是金炁也，故曰金丹，即是外丹。初时阳炁发生，出于身外为精，既返精于炁，不生于外，而唯实生于内。得此炁生，转而逆上三关，度鹊桥而下重楼，经喉吻中如食，故曰服食。然服食二字，本草言药之可食，如心服之服义同。世人因此曰金丹、外丹，遂冒指砂铅之丹为即此之外丹；因此曰服食，遂冒称砂铅之丹可服食。所以自求者皆误认，为人谋者皆诳语。后学宜辨之。吉王曰：今而后，始知世炼砂铅求服食者为至愚。贪求不已者，犹为下愚不移者，可不明辨而改图哉！

待到尾闾界地，

真阳曰：尾闾者，二十四椎脊骨下尽处。界地者，三岔之路，上通丹田，下之前通外肾窍，下之后通尾闾。昔曹老师先上蒲团，先得大药，用七日之工。到五日之间，忽丹田如火珠，直驰上心，即回下驰向外肾透，无窍可出，即转驰向尾闾冲关。此皆真炁自家妙用，非由人力所致。但到关旁，必用口授天机，方才过得关去。

乘其真炁自然冲关向上之机，

太和曰：何以得自然冲关向上？冲曰：平日指引之功多故也。

加以五龙捧圣之秘，

按玄帝修于武当山，于舍身崖下舍其凡身，有五龙捧其圣体，升于万仞崖上。当知此为超凡入圣一大妙喻也。盖玄言北方之色，言坎肾也；借帝喻我之婴儿，言水中之灵宝也。五龙者，工法中之秘机，五龙捧玄帝上升，即是以秘法捧真阳大药上三关转顶之喻。

转尾闾、夹脊、玉枕三关，

吉王太和问曰：前云三关是初中上，此云是尾脊枕为三。请示曰转者以何为？冲虚曰：前云三关，虚拟其出三界之次第。此云三关，实指所必由之路。华严经云：践如来所行之道，不迟不速，审谛经行者，即此也。其道在背脊二十四椎间之两头及中也。关者，紧要当行之路，而又为难行之喻，故名之。尾闾者，闾即关之义，尾为脊骨下尽处。脊有中左右三窍，髓实不通，呼吸之行乃尽于尾。尾之下，则窍虚，而气液皆通，虚实原以不相同，故名下鹊桥。用秘法天机以通之，令炁得转运。夹脊者，腰与脊之异名处。玉枕者，椎骨之上尽处也。转之者，古云：一孔玄关窍，三关要路头。忽然轻运动，神水自然流。萧紫虚真人云：河车搬运上昆山，不动纤毫到玉关。妙在入门牢闭锁，阴阳一炁自循环。此即转义也。

已通九窍，

真阳曰：每一关有中左右三窍。左右者，古云两条白脉，又云黄赤二道，为日月并行之道也。三关则有九窍。故丘祖门下徐复阳真人云：铁鼓三三，全凭一箭机。佛宗人亦云：九重铁鼓。又云：九曲黄河，曹溪西江洞水者皆是。

直灌顶门，

按诸佛诸菩萨初修皆有水灌顶，即此妙喻。

夹鼻牵牛过鹊桥，

牛性主于鼻，防牛之妄走，故牵鼻使由于当行之道。鹊桥者，鼻上路不相通之处，即崔公入药镜所谓上鹊桥也。何为不相通？盖鼻上之路实，气不常行者；鼻下之路虚，乃气所常行者，虚实不相通，故有妙法秘机以通。喻曰鹊桥，亦有大危险在矣，详在后语录中矣。

下重楼，

喉之十二重楼也。

而入中丹田神室之中，而亦通彻于下田，若合中下为一者，

堂侄太一问，入中田宜如何用工？冲虚曰：昔曾老师云：下重楼而服食之，是得坎实点化离阴，名乾坤交姤也。正是中丹田事。所行大周天之火候，火原是在下之物，却合下田而行者。虽合下而用，时时充满虚空，此便见合中下成一个虚空大境界，即有升降时而真我不动之元性，犹在于合下之内。故世尊坐于菩提树下，而上升须弥顶，升忉利天，升兜率陀天说法而亦不离于菩提本座者，与此同。此华严经之说也。又大集经云：佛成正觉，于欲色天二界中间，化七宝坊。如大千世界十方佛刹，为诸菩萨显说甚深佛法，令法久住者，皆同此意。世有人因古言心下肾上处，肝西肺左中，遂拟议著在脐之上有一穴。如此，则无根可归，殆非也。

以行大周天之气候。

此以后火候，名大周天，与百日小周天者不同。故古人云：自后仍吹无孔笛，从今别鼓没弦琴。

大周天者，如一日实周一天也。一符如是，十百千万符皆如

是。一时如是，三千六百时，亦皆如是，以周十月之天也。

吉王殿下太和问曰：何为有大小周天之异名？冲虚曰：天固一也，而所用之工，有大小之异也。小者有间，大周则无间矣；小者有时，大周则无时矣；小者有数，大周则无数矣。何为有间有时有数，无间无时无数？答曰：古云：运罢河车君再睡，来朝依旧接天机。言有间也。古云：子午工，是火候，卯时沐浴酉时同。言有时也。古云：二百一十六，用在阳时；一百四十四，行于阴候。言有数也。古云：工夫常不间，定息号灵胎。言无间也。古云：昼夜晨昏看火候。言无时也。古云：不在吹嘘并数息，天然。言无数也。此炼炁化神必然之候，为大周天之妙用也。初时一瞬一息为周一天，至一刻为一瞬息周一天，至一时为一瞬息周一天，至一日十日一月十月为一瞬息周一天。元炁随呼吸气而俱住俱无，不似小周天之一时，三十六、二十四周于天者之可易行也。非大而何？

怀胎炼炁化神入定者之候如此，其中有三月定力，而能不食世味者，有四月五月而或多月始能不食者。

三月之久，即能不食，是入定之功勤者。四五月多月之久，始能不食，功夫少者，得证果迟。

唯绝食之证速，则得定出定亦速。

食为阴，有一分阴在，则用一分食。分阴未尽则不仙，分食未绝亦不成仙。

绝食迟者，则得定出定亦迟。所以然者，由定而太和元炁充于中，则不见有饥，何用食？又必定心坚确，故得定易而有七月者，有八九月十月而得定者；若定心散乱，故得定难而有十月之外者，及不可计数之月而始得定者。即歇气多时，火冷丹

力迟之说也。今以十月得大定者言之，其中又有神胎将完，第八九个月十个月之时，外景颇多。

外景者，乘阴为魔也，此时或有一二分阴未消得尽。若有一分阴在，即有一分魔来。

或见奇异，

世俗中平日所无者，而今始有一见之，谓之奇异，乃见之魔。眼可见而见者，曰外魔、曰邪魔、曰天魔；眼不可见而心见者，曰阴魔。见而喜悦贪见，则著魔矣；见而不见，则不著魔矣。

或闻奇异，

此闻魔也，不见不闻为定，闻为魔，则乱定者。喜见异闻而贪闻之，则著魔；闻而不闻，则不著魔。

或有可喜事物，

世法中平日所有者，或已遇过之熟境，已扫去而复偶有。故曰可喜可惧可信如此下三者。可喜者，声色富贵玩好受用皆是，皆勿贪喜。

或有可惧事物，

可惧亦非一，水火刀兵劫杀打骂，一切惊恐皆是。皆不可妄生惧心。

或有可信事物，

平常或有愿望而欲求者，或欲求而未得者，今若遂愿，若应求，为理之可信，如山东张先生在圜中，见天魔而误信为身外有身之类者。余仿此。

或有心生妄念，

上五者是外来之魔。此一句言心之妄，无故而妄想所生。佛宗人谓之阴魔，又谓之阴蓋。

或有奉上帝、高真、众圣法旨而来试道行，

　　四十九章经云：诸天仙人来试，或试以所欲，或试以所不欲，或试以所难，或试以所畏。试之过者，诸天保举，是谓得道。

或张妖邪魔力而来盗真炁。

　　如狐精化美女，淫侵夺炁等事，皆是。

凡此一切，不论心妄见魔，

　　若心中生一妄，则急提正念而妄自无。若眼前见一魔，亦急提正念，不应魔而魔自退去矣。

果邪果试，一切不著，俱以正念扫去。

　　四十九章经云：不与群魔竞，来者自返戈。丁灵阳云：静中抑按功深，或见有仙佛鬼神，楼台光彩，一切境界见前，不得起心憎爱。俞玉吾云：任他千变万化，一心不动，万邪自退。如钟离真人，试吕纯阳以十魔，吕真人皆元著。又如壶公，以朽索悬大石于费长房座上之梁，有大蛇啮索将断，令石压费，不为之惧，而正念长存。此真降魔之明案也。

只用正念以炼炁化神，自然得至呼吸绝而无魔矣。

　　真阳曰：有呼吸未尽之定，即是阴未绝尽而阳未纯，故魔可来。到呼吸绝而阴尽纯阳，则神全大定，不用见闻知觉于外，则魔不能干犯。我不用见，魔亦不见于我；我不用闻，魔亦不闻于我。故呼吸绝者自无魔矣。

昔丘长春老祖师扫去魔后，曾云：魔过一次，长福力一次。魔过十分，长福力十分。每当过一番魔，心上愈明一番，性愈灵一遍。

　　此七句，是我本宗老祖师丘真人之言也。冲虚子引

证降魔之案。按丘祖,每只为福小而不能心定,当过二番死魔,二次飞石打折三根肋骨又险死,扑折三番臂膊,恁般魔障,皆不动心,越生苦志。冲虚子昔于谢家住七八十日,被火灾所魔,以所卖家产千余金,并九转之力,备以入山住静,供护众居食之资者尽为所毁。当此急用之需,慨然尽弃而不救,亦为当过此魔而已。有友云何不救?虽少得亦可。答曰:有丘祖案在,修行岸头,原不动心与魔应。弃物同于弃家,千余金何足重!

此修士所以不可不知者。既得呼吸无,则气不漏而同炁返纯神,则无复有炁与气矣。如有炁,则呼吸虽暂似无漏,未为真绝也。

呼吸少定而未绝,则神随之亦只少定而未大定,此时正宜绵密工夫,直入大定而纯神。若有出入间断,即同走丹。

必至无炁而后已。

真炁大药,服食已尽,是炁已大定矣,则神全而亦大定,炼炁化神之事始毕矣。

此第二关返一之理。如此正已返到如父母初交入胞之境矣。但父母初交时,只虚炁之气,神未分于炁中也。此则炁返合于神,只存一虚无之神在焉。

此直说分别人胎、神胎之所以然。

神已纯全,胎已满足,必不可久留于胎。

昔蓝养素于南岳山,养胎既成,而不能出。刘海蟾以李玉溪十咏寄之,指示脱胎出神。养素抚掌不笑而出。此见胎之必不可久留,亦见暗中有圣贤提揭者。冲曰:胎者,形也。久留在胎,局于形中而不超脱者,其炁之灭尽

定者，犹可离定而为动，动则同于尸解之果而已。神之定者，亦离定而动，胎脱则神离形，在虚空之境矣。神还虚空而极虚空，则虚空安有坏耶？夫自其脱精成炁，为入胎之始；脱炁气而成神，为成胎之终。炁不入于胎，犹可复为精也，以未超脱其精之境也。神不出于虚空，犹可动其定，而驰逐其气也，以未超脱其炁气之境也。故李曹二真人曰：不超不脱神不来。言必出神而后得神仙以向天仙也。

如子胎十月，形全则生；神胎十月，神全则出。理势之必至也。此则再用迁法，以神之不长著于中下而离著，自中下而迁于上丹田。

前之初关中关，皆是三田反复，化炁于下。亦由上而中而下，及化神，转上而居中。中原是虚境，无所拘著，而若不远于炁根。故云合中下皆在虚境之内，即世尊宝塔从地涌出，在虚空中之说也。上丹田者，顶门边之泥丸宫也。既成纯神，则谓之見性。神之静体谓之性，性之大用及通而无障碍处谓之神。古云：性在泥丸，命在脐也。

以加三年乳哺，九年大定，炼神而还虚也。

乳哺者，养出胎之子也，为养神之喻也。仙以得定成神。虽得定，乃初有所得，未能久定，乳哺以加养，使神能大定而久也。还虚者，炁久定而绝无，神不必用乳哺之时。盖由炼炁之初，神为主令而定其炁，知有神也，故曰化神。炁大定，神亦大定，神不用使令而若无神，故曰虚。正无法无佛之谓也。

当此迁上之时，非只拘神在躯壳之上，犹似寿同天地之愚夫者，

在躯壳则非虚，还虚者，不著于躯壳。古云：入金无碍者，有躯壳则有碍。出躯壳之神至虚，故无碍。愚夫者，性不灵而无神通之谓也。

须用出神之理，调神出壳，而为身外之身。

调神出壳，是一至要之机，有大危险之际。初调其出而即入，不令出久，亦不令见闻于远境。调之久，其出可渐久而后入，亦可渐见闻乎远境而后入。不调者，恐骤出外驰而迷失本性。凡初出者必调。

依师度法出神。

有当出之景，及所出之理。

自上田出念于身外，自身外收念于上田，一出一收，渐出渐熟，渐哺渐足，如是谓之乳哺。三年而神圆，可以千变万化，可以达地通天，可以超海移山，可以救水救旱，济世安民，诛邪除害，任其所为，皆一神所运。神变神化，所以谓之神仙。

抱朴子云：欲少留，则且止而佐时；欲升腾，则凌霄而轻举。昔曹老师云：修仙至于出神，永无生死矣。灾与魔皆不相干。初出神，若一步而即入，若二步而即入。古亦云十步百步，切宜照顾是也。如此而后乳哺养神至于老成，必三年而后可。此时若欲在世，护国安民也可，救水救旱也可，举念者无不是神通灵应，便上百千万亿年劫如是也可。若不欲在世如此，即用面壁之理，九年大定，而后可与最上上乘仙佛齐肩矣。

从仙而还虚，则又三迁至于天仙之虚境矣。

此正无极之至极处。

此皆十六岁以后，至八八六十四岁，已化精而已耗精者之修也。

精既耗，则消折者多。必用工补满，而后能生真炁，转运河车，点化至神，住胎入定，如上所说。

又有童男未化精之修焉，

从来未行淫事，精窍未通，精未泄，炁未耗者。如集仙传所云：周从者，泗州人也，幼得道。徐神翁曰：我少而婚，彼幼而得道，其神全，吾不及也。又世尊为太子在宫中，娶三妃十年，不行一淫姤，昼夜只修禅观者。此皆谓之童真。又韦驮尊天，经称为十九世童真。此三者皆同。

皆世所不知，而亦欲浅说之者。夫人自未生之前谓之胎，既生之后谓之童。

胎出即为童，顺而行之易。童返修即是胎，逆返修亦易。仙道中最难得者是童体。童体精炁完全，不唯修之易，其法力甚大，有非修补精炁者之所能及。

历年至于十六岁，炁足极矣。炁已纯阳，精犹未漏，是为全体之童。

乃其本体之自全，而非用力修补凑合之所为。

古人云：返老还童者，还成如此不漏之全体而已。

修仙者，多是已漏之精。若以此为修，必不成仙，必有死有生而轮回者。故用初关筑基工夫，基成，始与此童身相等，而法力犹有所不及。

且童必至十六岁，阳炁极而精将通。末劫之世，人人习为淫欲之风，未至十四五六，则有交姤之败，炁不旺而精不壮，夭而不寿者多矣。

此是世间愚人俗子辈，不知所以为修行者。

若举斯世，设有一人，

举一世或有一人者，极言无仙材之人也。

踰十六而未漏者，必为愚痴不知淫欲之事，不足以行道者也。

淫欲之事，丧精耗炁而害道，皆仙佛之所禁戒。以修行大道，不知淫欲之乐者，必不知淫欲之害，世间亦未有不知淫事者。况十六岁之成人而犹不知乎？此时而不行淫，真为愚痴之甚而不知。

又或有一人，能至十六，炁极足而未漏，此最易化神而成仙者也。

阳精之炁自足者，免得用筑基补精补炁之工。以固有之炁炼之以化神，即成神仙而了道，故曰易。

若有能得成仙者，名曰童真。

以童子之全体而成者。

若缘分浅薄，不遇圣师点化，

昔抱朴子曰：按仙经云，宝秘仙术，虽有已在弟子中者，尤择其至精弥久，而后告之以要诀，况世人何能强以语之耶？

又不自知参究，采此真炁而炼为神，亦不足以行道者也。

前生无积修功行，故此生不遇圣师。今生无修仙修佛之志，何能参究天机，为凡俗混世虫耳。故不足以行道。

百千万年，或有一人，既足十六阳极之炁，又有仙师密旨，

昔抱朴子曰：按仙经云，诸得道者，在胎之中，已含信道之性。及生而有识，心好其事，必遭明师而得法。

因其未漏之炁，不用炼精之工，遂以七日天机秘法，

七日者，炼精化炁筑基成功之后，采大药之法。童子从此起以后，皆同于大人之法。

采得真炁，

百日之工曰采真炁，乃微阳耳。此无百日之工，而炁自满足。于此采实足之真炁，即所生之大药，采此真炁而得，即得长生；采不得此真，则不长生。

捧过三关九窍，以行炼炁化神之工。所以无炼精之工者，正以炁未化精，而采之即得。

炁未化精而泄漏，则精炁本自满足，不待炼而亦可采，采而必得。所以世尊自修之工，不用炼精，只用色界四禅定为始。由本自满足之炁，独盛旺，胜于诸佛诸仙者，皆以此。

故炁未化精者，修之有四易：易于时，易于工，易于财，易于侣也。易于时者，不用百日之工，

百日工者，炼精以化气之工也。炁既化精，而顺行泄漏者，必用炼精还而为炁。既未化精，则无用还炁之百日。

从七日而十月三年，

七日者，采大药真炁之期也。十月者，行大周天火之期也。三年者，出神后而乳哺阳神之期也。此止言成神仙之期，未说天仙也。

可计之程也。易于工者，不用小周天采补薰蒸，

此即说不用百日之工。

从采大药服食，

即七日之工。

而胎神，

即十月之工。

乳哺，

即三年之工。

可必之果也。

程可计，果可必者，言此逐节工夫，自粗而精，自渐而顿，可必其必至者，如所谓果生枝上，终期熟之说也。

易于财者，自七日而十月三年，可数之费也。

养胎者一人，护法者二人或三，计每人一日费银二分，三人则六，四人则八，最易数。

易于侣者，

护法之伴侣也，即二人三人辈。

因童真之神，清而明，

清明者，情欲之窦未开，声色乐佚之念未启。

炁完而足，

筋骨坚强，不衰败，无昏惰之气。

用其护力，而扶持颠危昏耗者少也。

纯阳真人云：免颠危，要人叫。

斯谓之四易。其炁已败于化精者，

此又详言十六岁以后，壮年老年，败精者之修。

则必用炼精之工。故有四难，难亦时工财侣也。难于时者，精已虚耗，无大药之生，必采炼精以补精，返炁而补炁，则真炁大药始有所生，多百日之关。如有年之愈老，则不能以百日而返足炁，亦不能以百日而止工也。

或二百日，或三百日，未可知。

难于工者，工曰百日，有期内期外之不同。

期内者，五六十日而得炁足者。如曹老师五十日而得是也，有七八十日而得炁足者，如我以两月半而足炁，然其初尚有一月调习。期外者，过百日之外，炁始足。

是以年之渐老，则用工渐多。如神已昏耗，必先养其清明；精

炁已耗竭，必先养其充实，岂朝夕之力而能然哉！

昔钟离真人道要云：晚年奉道，根源不固。自觉虚损而气不足。十年之损，止用一年功补之，名曰采补还丹。补之数足，日渐以增，名曰水火既济。曰人仙是也。

古人教人得之者早修，莫待老来铅汞少者，

铅少者，元阳真精真炁之耗竭，遂致有精干者，有阴痿者，有气喘者，有腰脊痛折者，有筋拘而膝不屈坐者，或坐不能久耸直者，皆是。汞少者，元神本性之昏沉，或采取不能张主而精专，或烹炼不能进退而终始，皆迷惑错误者多，而成真火全候者少。如此，何以能百日而止工？

皆为此也。

铅汞既少之时，而奋志精修，犹可望成还丹，而证道有准。经云：八十尚还丹。又曰：百二十岁犹可还。若不决烈精进，则堕有死之类而已。故戒之曰：莫待老。昔马自然曰：此身不向今生度，更向何生度此身。

难于财者，以行道之期久，

或百日，或二百三百日。

日费之积多，

百日只用百日之费，或至二百日，则多矣。

不可以数限也。

不可限以百日之费，而为二百三百日之给。

难于侣者用工日多，则给使令之久，扶颠危之专，遂致护道未终。或以日久功迟，而疑生厌心。

有疑其功不知成否，有疑不知何日成功。

或以身魔家难，

身魔者，护法之身有病魔，或有灾异；家难者，护法人

之父母妻子，有大变故等事。

而变轻道念，

因有魔难，遂变易护道之念。

此往往有之者矣。

抱朴子昔云：为道者，病于方成而志不遂。

又观古人所谓同志三人护相守，又曰择侣择财求福地。

老君言：诸小小山者，皆不可于其中作金液神丹，皆无正神为主，多是木石之精，千岁老物，血食之鬼。此皆邪气，不令人作福，但能作祸。福地者，抱朴子曰：按仙经云，可修行居者，有华山、泰山、霍山、恒山、嵩山、少室山、长山、太白山、终南山、女几山、地肺山、王屋山、抱犊山、安丘山、潜山、青城山、峨眉山、绥山、云台山、罗浮山、阳驾山、黄金山、鳖祖山、大小天台山、四望山、盖竹山、括苍山，皆正神在其中。若有道者登居之，则山神助福。

而福地者，不过不逢兵戈之乱，不为豪强之侵，不近往来之冲，

昔抱朴子曰：按仙经云，得道者与世人异路而行，异处而止，言不与交，身不与杂。太上胎息气经云：凡修行，切勿令人知。人知名至，则祸来不安。

不至盗贼之扰。

房舍华丽，衣服鲜美，饮食丰盛，财物盈余，库藏充满，家具器用奇巧，皆招盗贼之由。

略近城市，易为饮食之需。

城市太远，买办奔走烦难，恐护法人要多，方有侍者。

必远树林，绝其鸟风之听。

昔许由以瓢挂于树，风击之鸣，由则弃瓢。亦其一验

案也。

屋不踰丈，

丈室不能容众，仅足三五人居，为修行所。若大，恐盗贼可据为穴，故曰仅取蔽隔风雨为止。

墙必重垣，

内外完固，遮护恶虫恶兽之患，为得其宜也。

明暗适宜，

可令人护关者，得以舒畅，不生疾病。

床座厚褥，

褥厚者和软，而坐不生厌。

加以洁精芽茶淡饭，

禁戒甘旨荤腥，专持素食，宜遵四十九章经元始天尊法旨所云：斋戒者，道之根本，法之津梁。子欲学道，清斋奉戒。众生舍清净，耽荤羶，而以触法，譬之饿鬼，啗食死尸。

五味随时，

五味者，咸酸甘淡，油盐酱醋之属。随时者，安其所遇，随有随无，不烦于搜索。

调养口腹，

饮食不宜过中，有过则有伤害。

安静气体，

安居丈室，而行住坐卧，不为世务尘劳。凡真实修行者，静定其心，先静定其身。

亦易易事耳，然亦古人之长虑也。

古人每有入室之事遗嘱，我今亦详说入室事宜。修士当预为计画，免有违缺。

又有极口称为财不难兮，侣却难者，是何也？

求财助道者，或以自己家赀变易而得，或以外护出财助道而得，何难？

盖为学道本皆智士，而每人品不同，或以德胜，而行道之心不专；或以志欲为仙，而德不足；或以始虽勤，而终则怠。

玉皇经忏文云：求道未勤，岂能成道。

或喜于谈笑，而问道若勤，其力行实悟全无有。

天尊言：知吾道者，复不能行；行吾道者，复不能久，难至于道。

或初一遇，待师家以杯茶，便问如何成黄芽。

黄芽若教如此易问易得，遍大地田土中，尽长黄芽，胜于稻芽麦芽。

饮师家以杯酒，便问如何到了手。

若教了手以杯酒可换而得知了，各酒店中，人人皆是了手神仙。故抱朴子云：世间浅近之事，犹不可坐待而知，况神仙大事乎！

轻视如俚言之笑谭，即持谭笑之闻，认为得理。

钟离真人度纯阳时，纯阳正为九江府德化县令，弃官而随钟离。尚有一词云：上告师尊，弟子相随七八年，肩头压得皮开绽，足下生疮五七番，并未蒙师一句言。此词在物外清音书中久矣。既能弃官，便见有盖世志行，犹执弟子之礼多年，而后得闻道成道。未有初遇便传便闻之理，如父教子之栽稻锄麦者乎！刘海蟾为燕国宰相时，钟吕二真人造府而度，刘弃相而随，六十四岁也。至六十九岁而闻道，而后得成。抑岂有轻易得传者乎！世有光棍，一见便传者，别有一故。为方士者诈设之假言，及治一病

之小工耳。欲谋一日之饮食者，欲缠绵取年月间之供给者，欲诳取长久之衣食者，非若此易言以速投其所好，遂其愚见，何以得心腹相投哉！而谓天仙神仙大道，亦可如是闻问为哉！

或以好胜务奇，而欲闻独异于己，称独胜于人，徒务知道而不行道。

此一等人，欲自夸得秘闻秘法胜于人者。

或有徒务博闻，而唯自夸为能士。如遇一宾友曰能这件，则亦曰这我也能；遇一宾友曰能那件，则亦曰那个我也能。不论邪正是非，一概俱闻，实无学道行道之志。

此一等人浮慕称博，绝非专学。任旁门邪学，不黜之为非；虽正理真言，亦不求彻悟，所以不能学道者。高明真师，当慎言于此人。

又或有狡诈医士，学谈道而涉猎却病旁小坐功，遇富贵者用药无功，又恐他人夺其主顾，故传以坐功而却病，为钩连擒拿之法耳，何有于学道之心！

此一等人，我遇之甚多，所见皆是如此。

或本志不真学道，但借学道为芳名，而阴行不道之事。

不道者，悖道之事也。凡有口称学仙道求长生不死，遂遍语人曰：我能仙道长生不死。愚人遂信之。及谈之，乃说用女人作比家。不知其心，实为骗骗人家女子行奸淫之计耳。又有口称能炼丹服食不死，能点金银如山岳之多，哄骗愚人出本烧炼，遂拐其本银而逃。皆不道也。

或以口称学道知道行道，而心实不学不知不行者。

此不见张紫阳真人所谓今生若不学修真，未必来生甚胎里。马自然真人云：此身不向今生度，更向何生度此

身。此等人，当以二真人之言自醒。

或以父母妻子恩爱太重，而道念亦重，欲割然修仙，则恩爱不能尽舍。

玉皇经忏文云：求度虽专，尚多宿累。皇经集注云：根念未固，不能进修。太上灵宝大乘妙法莲华真经云：今迷诸世纲，虽有真心，固不为笃，抱道不行，而自望其头不白者，亦稀闻也。

欲系恋恩爱，又恐无常速到，失却千万亿劫难逢之道。此谓两持之心，而亦两失之心也。

心两持，则惑而无决，必无成功，而至于两俱失，必然之理。

无常速到，道果得乎？恩爱在乎？所以行道护道三人，须要决地立志，修德修道。

修德者，即戒律中不杀、不盗、不淫、不酒、不妄语、不绮语等、皆是。凡匡君护国，救世安人，救水救火，救灾救旱，及以慈悲心救人患难疾苦，贫穷饥寒等皆是。

于此前列假心学道数事，办得分明，全无所犯，不妨道行，而后可称同志。

自学道本皆智士句以来，至后一晤一言，知择耶止一大段，皆言有道之士，访外护同志之难，及正道明师访同志弟子之难者。同志者，能苦心修德，诚心向道者，方为真同志。

但侣之难于同志者，

于前十一款之外，更有甚不可知之处。

又有难于择者也。以同志者，未必出于一家一乡，而为两相素知。

若师先已得道出神者，则眼见耳闻，上可过色欲二十四天之上，同佛见闻色欲二界者，普天之下，以及诸地狱中皆可见闻。凡有学道而愿为门下者，皆不越所见闻之中，若师家只得于遇仙传道，为访友弟子护道之谋者，则难择人也。 出于一家者，如曹还阳度亲兄曹复阳，如冲虚子传堂弟太初、堂侄太一是也。出于一乡者，如还阳真人度三里许之冲虚真阳二人，如真阳度一里许之徒太和是也。其根基性德，素有相闻。

如一身之德行不臧者，暂遇之不识也。

不臧者，即儒家所言不善也。人之善恶，必久相处而后知。言可用诈，多闻其言，善恶自露。德可虚称，久稽所行之迹，则善恶难掩。

如一心之邪匿深邃者，面交之难察也。

此辈人，心中全是邪恶之念，所行全是邪恶之事。意图神通及点化服食，欲得势力强大胜人，假作尊师敬友，殷勤问道。

如祖父辈之基恶种祸者，远见之不及也。

祖与父有大恶为基，则孙与子，未必肯为善。且前人之恶，报身不尽，必报及孙与子。唯居近者，而后知世积。若生各异方，长各异地，斯亦不能远见也。

此皆上苍之必不付道者也。

天将恶报，而师家传以大道，是谓妄传非人。

如何而能以一晤一言知择耶？

此前十四等人，皆选择贤弟子外护之难知者，一晤者，两人对面一会也。一言者，一相会之谈也。总言相交之浅。

假令即有全德坚志之士，

假令，是今无之中而或有，不可必有之言也。全德者，在世法中，能全五伦之德，于道法中又能全五戒，此是君子圣贤人品，便是修仙修佛之根器。坚志者，非上所说十四等不同品之假志，真实有心亲师问学，具弟子之威仪，执弟子之职事，不违师言，不犯道律，不犯王法，时时切问近思，一有所闻，便求实悟，不肯虚度光阴，不敢虚负圣教，此便是真实坚志者。

必于学道修仙，于师家之逢，邂逅难于相信。

邂逅者，偶然之相遇也。师固不能辨弟子之善恶诚伪，如上十四等者。学道弟子，亦不能辨师家之邪正圣狂。不能辨，即不能信，虽有相遇者，为徒遇耳。

所以难于相信者，又系认道不真。

平素操慕道之心，每被方士哄曰：用女人交姤为采补接命，可得长生不死。见其说有一端道理，遂不识此事是假。及见真正仙道清净，亦有一端道理，却不与淫污者同快活，心中冷落持疑，不信何者为是。不能认正为真，即不能学道，虽有坚志，亦不成其为坚矣。

不素识其道德有无，

不素识者，不曾平日相交接也，故不见不闻师家之有道德，无道德。但暂时一遇，相谈妙理，而学者乃犹疑为口头言，回想前所闻者之无所证，疑此亦未必有证。不知邪说假设诳人者，必无证，不知仙道实悟真修者，必有所证，皆由未亲近师家，未见实历有证也。

果邪果正，而不敢轻于信也。

可惜虽遇正道，而亦不得实闻正道，缘师家知其不能

被疑而改邪归正，便是匪才无用之人。譬如无目之人，粪秽臭处，也将鼻一闻，沉檀脑麝香处，也将鼻一闻，终不能弃臭而久留于香故也。

此尤见侣之所以难也。

此前假令起至一段，皆言学者遇师之难也。昔吕真人云：弟子寻师易，师寻弟子难者，是慨叹学者未有知识时，略起一念云：仙有神通变化，无所不能，无所不知，我当学之。起初遇一人，不问其知道否，便拜之，即是一师也。遇三人五人十人，俱拜之，即是三师五师十师。闻一句鄙陋非道之言，也为一言之师；闻十句粗浅之说，也为十句之师。何其易遇易得！随其真伪邪正，总是无选择故也。若有道之师，寻弟子，要弟子及祖宗历代积德循道，谓之有根基，灭却恶念，绝无恶事，远邪归正，精勤实悟，谓之同志，此等人最难得者，若祖宗及身无德而轻道者不传，有恶念恶事者不传，口空谈而心不实悟者不传，执却病坐工和欲学之以求成仙者不传，视仙道同于房术以女人为鼎，取淫姤为可成仙者不传，始勤而终怠者不传，世情急而道情缓者不传，不能护道而无益于道者不传，此皆选择弟子之必当如是也。故曰，师寻弟子难。古人云，可喜唐朝吕洞宾，至今犹在寻人度。萧真人亦云：朝朝海上寻同志，寻遍东吴不见人。是也。

彼世人遇区区奔走者于一倾盖间，而曰得遇仙，曰得遇侣，果何所得哉？

股住于一方者，与奔走游历四方者，相去甚远，不得常相问学。倾盖者，收束伞盖之说也，张雨伞以行于途，相逢立谈则收伞，故曰倾盖。古之子华子程，本是有道之士，

孔夫子相遇于途，倾盖而语，夫子曰目击而道存。此唯圣能知圣也。今言倾盖，极言偶然一见，相谈不久，何能得仙传道?何能得侣护道?以不得而曰得，果何所信心而为所相得哉!

觅师侣者，尤当以此为鉴戒。

古仙从来无一相遇之初，而即传于后学者，亦无一遇之初，而即得护道于贤侣者。凡后学觅师，及有道者觅侣，皆当以此说轻遇之不得人为鉴，亦以轻信于一遇为戒。

但后来修士，必于人道中先修纯德，

人道中者，即五伦之事也。君当忠而忠，亲当孝而孝，兄长当顺而顺，朋友当信而信，谓之纯德。高真上圣，皆言传得其人身有功者，当传于有德之人也。传失其人，九祖受冥拷。又云：妄传，九祖受冥拷。皆言妄传于无德恶人也。有仙道者安敢妄传非人哉!凡轻易传人者，邪说诳语耳，意图诱哄人财物。故意易其言，以为相投遇合之机者，抑可轻信者耶!

又能信奉真师，

昔葛稚川神仙传云：刘政求长生之术，不远千里，苟有胜己，虽奴客必师事之。今人若能如此，自有真仙履门。

慎择贤友，

即此前所谓择侣之说。

精心修炼于此浅说中语

即修德之款，修道之款。

一一勘得透彻，则长生不死，神仙天仙佛世尊，可计日而皆得矣。予又愿同志者共勉之。

直 论 九 章

先天后天二炁直论第一

冲虚子曰：昔读玉皇心印经云：上药三品，神与气精。固然矣。

本注云：人以精气神三者以生此身，亦以精气神而养此身于世间，凡从人胎生者，皆如此。仙与佛，同是人胎中有此身心而来者，故亦同修此三者而成果，学仙佛者当知。

然其间有秘密而当直论者，正有说焉。

秘密者，先天后天之说也。上古未说之秘，中古圣真亦说之，特未详，故后世人有遇传者，有不遇传者，有知者少，不知者甚多。

唯是神与精也，只用先天，忌至后天，

先天是元神元精，是有变化有神通之物也。后天者，思虑之神，交感之精，无神通变化之物也。

而炁，则不能无先后天之二用，以为长生超劫运之本者。

真阳曰：二炁者，先天是元炁，后天是呼吸之气，亦谓之母气与子气也。超劫之本，乃元炁，不自能超，必用呼吸以成其能。故曰：有元炁，不得呼吸，无以采取烹炼而为

本。有呼吸，不得元炁，无以成实地长生转神入定之功，必兼二炁，方是长生超劫运之本也。

所以吕祖得先天炁后天气之旨，而成天仙也。

纯阳真人初闻道，而未甚精明，及见入药镜云：先天炁，后天气，得之者，常似醉之说，而后深悟成道。故真人自诗云：因看崔公入药境，令人心地转分明。是也。

然所谓先天炁者，谓先于天而有，无形之炁，能生有形之天，是天地之先天也。即是能生有形之我者，生我之先天也。

天从元炁所生，我亦从元炁所生。

故亦曰先天。修士用此先天始炁，以为金丹之祖。未漏者，即采之以安神入定。

未漏，童真之体，即用童真修法。

已漏者，采之以补足如有生之初，完此先天者也。

凡在欲界，精已漏者，遇见先天炁将动而欲趋欲界，则采取烹炼，还补为离欲之炁，而先天依旧完足，即是金丹。服此金丹，则超出欲界之上而成神仙天仙矣。

夫用此炁者，由何以知先天之真也？当静虚至极时，

即致虚极，守静笃之说。

无一毫念虑，

念虑原是妄想心。

亦未涉一念觉知，

此在不判不动之时，尚在将判之先者。

此正真先天之真境界也。

佛宗所谓不思善，不思恶，正恁么时。与此同。

如遇混沌初分，

即鸿濛一判。

即有真性，始觉真炁始呈，是谓真先天之炁也。

　　真阳曰：先天之炁藏气穴，虽有动时，犹是无形，依附有形而为用者，始呈而即始觉，尚未堕于形体之用，故曰炁之真。若依形体而用，则旁门邪说之所谓气者。

修士于此下手，须要知采取真时，

　　真阳曰：真时者，药生之时易知，而辨所以可用不可用之真时则难知，非由真仙真传者不可得，此非邪说之所谓时者。

知配合真法，

　　即以神驭气之说。

知修炼真机而后可称真仙道。

　　真机者，总上二者皆是。鼎器要真，不真，则真炁堕于空亡。火候要真，不真，则明明进退之阴火而不阳火，暗合进退之阴符而不阴符者，不可。故修炼之机要知之真，而后可行可成。知不真，则不可行不可成。

所谓后天气者，后于天而有，言有天形以后之物，

　　若风气之类，曰巽风者。

即闻我有身以后有形者也。

　　若呼吸气之类，亦喻巽风者。

当阴阳分而动静相乘之时，

　　此言阴阳，是言太极一中分阴阳为二，神炁是也。阴阳俱有动静，故相乘，如二分四之说。今人若不信阴阳同有动静者，如睡浓时，炁固静，神亦静；睡醒时，炁亦属动，神亦属动。即如世法俗语，便见道理自然循环是如此者。

有往来不穷者，为呼吸之气，

　　何故说往来不穷，以呼吸在睡时也有，在梦时也有，

在觉时也有，在饮食时亦莫能废者有，彼与不存。若神炁归于无位，似不见有，则曰无神无炁，不与睡中呼吸显然同相。及其神炁同动，判然灵觉，有照有应，显然不无。唯圣真有修者，而后有证。以凡夫之呼吸者，运至真人呼吸处；以凡夫之呼吸穷而死者，修成真人之呼吸穷而长生不死以超劫也。

有生生不已者，为交感之精，故曰后天。自呼吸之息而论，

此言凡夫呼吸自然之理

人之呼出，则气枢外转而辟；吸入则气枢内转而阖，是气之常度也。自交感之精而论，由先天之炁，动而为先天无形之精；

真阳曰：先天炁精，俱是无形之称，在虚极静笃时则曰先天元炁，及鸿濛将判而已有判机，即名先天元精，其实本一也。

触色流形，变而为后天有形之精，

若人不遇色欲邪淫，必不成后天有形之精，此乃人生日用而不知者。

是精之常理也。皆人道若此而已。

人道者，言顺则为人时之道也。此书篇篇皆先言顺，而后言逆修，见其即自家所有以修自家，如释迦所谓众生即佛之意。

后天而奉天者也。修士于此，须不令先天元精变而为后天，又必令先天之精，仍返还为始炁。

即是归于原根，复还命蒂之所。始炁者，即虚之极，静之笃也。

是以后天气之呼吸，得真机而致者，故于动静先后之际，

即所谓如亥之末，如子时之初便是。

用后天之真呼吸，寻真人呼吸处。

李云：只就真人呼吸处，故教姹女往来飞。又即张紫阳真人所谓：一孔玄关窍，乾坤共合成。又云：橐天籥地，徐停息者。皆是。

一意归中，

即以神驭炁，凝神入气穴之理。

随后天气轴而逆转阖辟。

元炁固要逆修，而呼吸之气亦要逆转。不逆转，则与凡夫口鼻咽喉浩浩者何异？所以言真呼吸者以此。

当吸机之阖，我则转而至乾，以升为进也。当呼机之辟，我则转而至坤，以降为退也。

乾天在上，自下而上，机似于吸入，故曰阖曰升，亦似古之言进，升于乾，本为采取之旨。坤地在下，自上而下，机似于呼出，故曰辟曰降，亦似古之言退，降于坤，本为烹炼之旨。然现在之烹炼，又为未来采取之先机，此道隐斋特言之密旨也。周南余庠友，初至道隐斋问曰：何为进退？冲虚子言：进退者，亦虚喻耳。其实不见有似进退。何也？古云：子巳六阳时，进阳火三十六，午亥六阴时，退阴符二十四。此言阳时所行则曰阳火，阴时所行则曰阴符。皆言火也。以九阳六阴多少之数言进退，亦一定之数也。故不似进退，非渐加渐减之为进退，而亦非外进内，多退少为进退，我故曰不似进退而虚喻进退也。又按古云：阴符者，暗合也，其周天中暗合者亦有，只曰沐浴之不行火候，而暗合于有火候者，但不在六阴时，而俱可言暗合。后世人执进退二字，要说进，妄以自外而进于内，自少而进于多。又要退，妄以有而退于无，如王道所谓戌灭亥休之说，胥

故曰皆说得不似。此说只以升为进，降为退，谓候中只有升降，必要似子进阳火，午退阴符，从此喻说而已。

修炼先天之精，合为一炁，以复先天者也。

真阳曰：此一段，即言小周天所当用之机，火候所不传之秘在是。修炼金丹之士，只要阖辟明得透彻，则金液可还而为丹，若阖辟不明，则药不能生，而亦不能采取烹炼。大药无成，枉费言修。

世人乃不知先天为至清至静之称，所以变而为后天有形之呼吸者，此先天也。动而为先天无形之精者，亦此先天也。化而为后天有形之精者，亦此先天也。此顺行之理也。

元炁为生身之本，凡一生之所有者，皆由元炁所生化。

至于逆修，不使化为后天有形之精者，固此先天也。不使动为先天无形之精者，定此先天也。不使判为后天有形之呼吸者，伏此先天也。证到先天，始名一炁，是一而为三，三而复一，有数种之名。

即一生二，二生三，三生万物。

即有数种之用，故不知先后清浊之辨，不可以采取真气。

真气者，即先天元精，清者也。后天交感之精，浊者也，则不真。

不知真动真静之机，亦不可以得真炁。

虚之极，静之笃，则曰真静。未到极笃无知觉时，不为真静。从无知觉时而恍忽有妙觉，是为真静。未到无知觉时，而于妄想中强生妄觉，则非真动。动既不真，则无真炁者。

不知次第之用，

次第者，次药生之真时，采药归鼎封固，进阳火，退阴符，周天毕，有分余象闰等用。

采取之工，

由升降之机得理，则能采取得炁。不然，不得真炁，纵用火符，亦似水火煮空铛而已。

又何以言伏炁也哉！古人有言药物者，单以先天炁而言者也；有言为火候者，单以后天气而言者也，不全露之意也。有言药即是火，火即是药。虽兼先后二炁而言，盖言其有同用之机。药生则火亦生，用药则亦用火，故曰即是，亦不显露之意也。后来者何由得以明悟耶？修天仙者，不可以不明二炁之真。

药物直论第二

（前先天后天，已兼火药论矣，此则单论药之先天。）

冲虚子曰：天仙大道喻金丹，金丹根本喻药物，果以何物喻药也？

炼外丹者，以黑铅中所取真铅白金，炼成金丹。故内以肾水中所取真炁，同于金，炼成内丹，亦名曰金丹。外以白金为药，以丹砂为主，内以真炁同于金者为药，以元神本性为主。故同名金丹，同喻药物。

太上云：恍恍惚惚，其中有物。

恍惚者，是本性元神，不著于知觉思虑，似知觉之妙虑，似知觉之妙处，其中便有物。

即吾身中一点真阳之精炁，号曰先天祖炁者是也。夫既名曰祖炁，则必在内为生气之根者。而又曰外药者，何也？盖古云：

金丹内药自外来，以祖炁从生身时，虽隐藏于丹田，却有向外发生之时。

　　如生视，生听，生言，生动，生淫欲，皆此一炁化生。如思外之色声香味触法，皆由炁载思以致之。

即取此发生于外者，复返还于内，是以虽从内生，却从外来，故谓之外药。炼成还丹，斯谓之内药，又谓大药。

　　古云：铅汞相交而产黄芽。即此大药，便是黄芽。

实止此一炁而已。今且详言外药内药之理，而所以名外药内药之由。

　　圣真学者究此一段，则邪说淫风，一笔扫尽矣。

既曰：药本一炁也，非有外内之异，而何有外内之名者？以初之发生，总出于身外，而遂曰外药。若不曰外，则人不知采之于外而还于内，将何以还丹？及精补精全，炁补炁足，神炁俱得定机。

　　真阳曰：定机者，将用大周天之先机也。若小周天则不定之候，故小周天有止火之候者，以其不定，能伤将定之药。张真人所言，若持盈未已，不免遭危殆之说，便是。

于此时发生大药者，

　　真阳曰：大药不自发生，必采之而后发生，不似微阳初动为自发生也。然必求何以知采大药之时，知前止火之候，则知即采此大药之时。

全不著于外，只动于发生之地，因其不离于内，故曰内药。

　　昔人每注，只说炁是外药，神是内药者。不是。

若不曰内，则人一概混求于外，则外无药，无所得而堕于小果空亡。

　　此言只可长寿，而非不死可超劫运者。

将何以化神?所以先圣不得已而详言外内也。

张真人云:内药须同外药。俱与此同。

既有外内之生,所以采之者亦异,盖外药生而后采者也,

纯阳真人云:一阳初动,中宵漏永。紫阳真人云:牵将白虎归家养者是也。

内药则采而后生者也。

自丘真人传于张李曹三真人以及伍冲虚子,所谓七日口授天机,以采大药者是也。张紫阳亦谓不定而阳不生。

此亦往圣之不轻言直论者,我今再详言之,以继世尊所为重宣偈者云:此炁在人,未有此身,即此炁以生其身。

此炁不足者,则不能生子之身。少者老者,皆具一形。少者炁足能生子,老者炁不足,故不生子。观此明知形不能变化生生,而炁能生。

既有此身,则乘此炁运行以自生。故曰修士亦惟聚炼此炁而求长生也。

惟能炼则能聚,炼聚久之而大药生,为能起死回生之真仙药也。

但其变化虽在逆转一炁,而其为逆转主宰则在神。

即神返身中炁自回之说。

若念动神驰,引此炁驰于欲界,则元神散,元炁耗,变为后天有形之精。此精必倾,

有形者终有坏也。

不可复留,亦不可复还,终于世道中之物而已,乃无益于丹道之物也。若人认此交姤之精为药,即为邪见。

丹道以无形元炁为药,既已有形,则不能复为无形之

药。既已淫媾，则炁已耗尽。且千人千败，万人万败，何曾见有一人不败淫精而能采来补精得长生不死者乎？是以修金丹者，不用淫姤之精者，以其炁不足，不能长生故也。

如遇至静至虚，不属思索，不属见闻觉知，

总是虚之极，静之笃者。

而真阳之炁自动。

虚静之极自动，方是循环自然妙处。

非觉而动，实动而觉，觉而不觉，复觉真玄。

觉而动者，先觉后动也。动而觉者，先动后觉也。

即是先天宜用之药物。此时即有生化之机，

可以凡，可以圣。

而将发生于外者在。如天地之炁，过冬至而阳动，必及春而生物者然也。

冬至阳初动，谓之微阳。孔子于复卦之大象云：至日闭关安静，以养微阳。阳微故不能生物，亦不能为药。

故顺而去之，即能生人。逆而返之，则能生仙生佛。修士最宜辨此一著。以先天无念元神为主，返照内观，凝神入于气穴，则先天之真药，亦自虚无中而返归于鼎内之炁根；

即炁之穴也。

为炼丹之本。古云：自外来者如此，此外药之论也。将此药之在鼎者，以行小周天之火而烹炼之。

俞玉吾云：若知有药，而不得火候之秘以炼之。唯能暖其下元，非还丹也。

谓之炼外丹，

此正三家相见之谓，亦回风混合，百日功灵之说。

外丹火足药成，方是至足纯阳之炁。

　　炁不化阴精，便是纯阳之真炁也。

方可谓之坎中满者，昔还阳真人口授以采大药之景及采大药之法者，正为此用也。

　　还阳真人云：有可采大药之景动，便知药成。而有大药可采，景不先到，药未成也。

夫采之而大药生而来，斯固谓之得内药矣。或有采之而大药不生者，有三故焉：一者，或外丹已成，

　　从初阳之微，而修补至于真炁纯阳，谓之外丹成。

而采此药之真工不明，而不知所以采之，故不得。

　　此由学者志不大，心不坚，前修功行少，今修福力薄。仙师只传以补精筑基之功，特小成其长生之果者。

二者，或小周天之火，传之真而行之不真，而外丹不成。虽知采之，而无药可采，故不得。

　　此即马真人门下弟子问我行道三年，尚道眼不明，是何故？真人曰：行之不精。

三者，火传之真，行之真，而候不足，

　　老师昔云：火有止候到，方是火足乐成。候不足，止景不到，必不可止火。

而药炁不至于纯阳，虽知采之，而药不为之采，故亦不得。药之不可得，则不得曰内药也。

　　此三者，总言采药之不得，即是道之不成。示此以为学者自勉，可不知所惧哉！

采得此药以服食而点化元神，张紫阳谓之取坎填离，正阳真人谓之抽铅添汞，只皆言得此内药也。欲将此炁炼而化神，必将此炁合神为炼。

古云炼炁化神，后人不知如何言化。神炁人所自有者，炁因淫姤而消耗，神因淫欲而迷乱，故皆不足而渐趋于死。真人修炼，先以神助炁，炼得炁纯阳而可定，后以可定之炁而助神，神炁俱定，炁至无而神至纯阳，独定独觉，即谓炁之化神也可。

炼作纯阳之神，则有大周天之火候在焉。

仙家称为怀胎，为胎息。言如在胎时，自有息而至无息。佛谓之四禅定。华严经云：初禅念住，二禅息住，三禅脉住，四禅灭尽定。是也。

当是时也，火自有火而至于无火，药自有药而至于无药，自纯阳炁之无漏，以成纯阳神之无漏，而一神寂照，则仙道从此实得矣。皆药之二生之真，两采之真，两炼之真，以所证者、辨药者为仙家之至要秘密天机；学者可不知辨哉！然古人但言药物，而不言辨法，下言用法，又不言采时采法。一药之虚名，在于耳目之外，故后人无以认真。我且喻言之：如一草一木之为药，

佛有药草之喻者。

有生苗之时，有华实之时，自一根而渐至成用者如此。真阳之药，自微至著，采而用为修炼者，亦如此。

即初九潜龙勿用，及九二见龙利用之说。

我所以直言此论者，正以申明古人所谓药生有时，令人人知辨而知用也。世人见此论而信不及者，则将何处得真阳，将指何者为真药物哉！吾愿直与同志者，共究之，慎毋信邪说淫精不真之药物为误也。

鼎器直论第三

冲虚子曰：修仙与炼金丹之理同。圣圣真真，无不借金丹以喻明夫仙道。仙道以神炁二者而归复于丹田之中，以成真金丹，以铅汞二者而烹炼于炉鼎之内以成宝。故神炁有铅汞之喻，而丹田有鼎器之喻也。是鼎器也，古圣真本为炼精炼炁炼神所归依，本根之地而言也。世之愚人，遂专于炼铅炼汞，而堕弃其万劫不可得之人身。

愚人不知身中先炼者为外丹服食，执鼎器之说，只信炼铅汞金石外药为服食不死，至失人身而不能救。此鼎器之说，误人亦甚矣。

妖人淫贼，遂妄指女人为鼎，指淫垢为炼药。取男淫精女淫水败血为服食。诳人自诳，补身接命。

游方之士，及一切居家愚人，以女人为鼎器，以淫垢为炼接命之药，取男泄之淫精，阴户出之淫水，经后之败血，从广胎息书之说，皆服食之，为接命不死。夫世法中犹慎于淫垢，淫垢伤多者，有房劳之病，而死随之矣。正损身丧命之事，反诬曰：补身接命。且食有形之物，同饮食入脾肚，出二便。即令淫精淫水食之，亦入脾肚，出二便。饮食不能无死，精与水亦不能无死。假使食精与水，可无死，食屎尿为自己所出者，亦可无死乎！故钟离云：若教异物堪轻举，细酒羊羔亦上升，是也。此皆由鼎器之说不悟者。

而误弃其性命本自有之真宗，

性即元神，命即元炁，是我生身本来之所自有者。神外驰为淫想，炁外驰行淫事，皆所以速死者。真人以神驭

炁,同归于炁穴根本处,禁之令久住于中而不可出,以此禁固之义,亦曰鼎器。

尽由鼎器之说误之也。一鼎器之名,而迷者与悟判涂,敢不明辨而救之哉?夫是鼎器也,为仙机首尾归复变化之至要者也。

首尾者,炼精化炁,炼炁化神也。既用火候为烹炼,必有鼎器为封固。既以神炁归于丹田之根,则丹田便是鼎器,方有妙用。

若无此为归复之所,而持疑无定向,则神何以凝精炁归穴耶?然鼎器犹是古来一名目也。

凡有一虚名者,必有一实义。故世尊所说欲明佛法,每借权显实。仙家每有言,皆欲显实。故真仙真喻者固多,而邪说混入邪喻者更甚。

不知身中所本有者,有乾坤炉鼎之喻。

乾为上田,亦天在上。坤为下田,亦地在下。故中和集所说,亦有天地为炉鼎者曰鼎,鼎原无鼎者。

亦有内鼎、外鼎之称者。

有称金鼎银鼎者,铅鼎汞鼎者,水火鼎硃砂鼎者。

言外鼎者,指丹田之形言也。

佛喻曰法界,修行佛法之界也。

言内鼎者,指丹田中之炁言也。

佛喻曰华藏,曰寂光国土。

以形言者言炼形,为炼精化炁之用。故古云:前对脐轮后对肾中,中间有个真金鼎者,是也。

仙道神驭炁之必归于此,安止于此,禁之不令外动。故鼎器关炼铅汞者似之。

以炁言者,言炼炁,为炼炁化神之用。故古云:先取白金为鼎

器。

此旌阳真君之说也。古以黑铅为肾，肾中发生真炁，取之而喻曰取白金。有此白金之元炁，是得长生超劫运之本，方安得元神住，亦以长生超劫运，故曰先取为鼎器以还神也。

又曰：分明内鼎是黄金。

白金内有己土之黄色，故亦称曰黄金，与上喻同。

言白言黄，皆言所还之炁是也。兹再扩而论之，无不可喻鼎器者。当者始也，

即初关炼精化炁时。

欲还先天真炁，惟神可得，则以元神领炁并归向于下丹田，而后天呼吸皆随神以复真炁，即借言神名内鼎者也可。若无是神，则不能摄是炁，而所止之下田为外鼎者，又炁所藏之本位，即所谓有个真金鼎之处。

此言丹田既为外鼎，则神亦可为内鼎也。

必凝神入此炁穴，而神返身中炁自回。

真炁阳精发生时，必驰于外者，故欲其返回。神知炁之在外，则神亦驰在外，亦欲返回者。当其炁之在外，而神亦随之在外，及神返身中，炁亦随之返于身中，故曰神返身中炁自回也。

炁所以归根者，由此也。及其既也，欲养胎而伏至灵元神，

即中关炼炁化神时。

惟炁斯可。

人生在世间，惟是炁载神，修仙出世间，亦用炁载神。

则以先天元炁相定于中田，

参同契云：太阳流珠，常欲去人。忽得金华，转而相

因。又佛家六祖慧能云:心是地，性是王。王居心地上。性在王在,性去王无之说。皆是。

似为关锁,而神即能久伏久定于中。

太上云:转神入定。

即如前言炁名内鼎者也可。若无是炁,

即堕孤阴之说

则不能留是神。

神无所依著,则出入无时,驰为视听言动之妄。若依炁为念,则无向外妄念矣。

而所守之中田为外鼎者,又神所居之本位。故神即静定而寂照者如此也。

初炼精化炁,固以神为炁之归依。及炼炁化神,又以炁为神之归依。神炁互相依而互相守,紧紧不得相离,真可喻鼎器之严密一般。

尽皆颠倒立名,以阐明此道耳。故吕仙翁又曰:真炉鼎，真橐籥,知之真者而后用之真,用之真者而后证果得其真。岂有还丹鼎器之所当明者,而可不实究之耶?

此又结言自身有还丹鼎器之当究。

又岂有取诸身外,而可别求为鼎器者耶?

此又结言泥土金铁鼎器,及女人假称为鼎器者,俱不可信。信之则必误丧性命。

昔有言总在炁圣性灵而得者,斯言亦得之矣。

白玉蟾云:只将戊己作丹炉,炼得红丸作玉酥。盖戊为肾中炁名白金者曰戊，己即心中之本性曰己。戊己原属土,故曰土釜,即鼎器之别喻也。张紫阳曰：送归土釜牢封固是也。

夫还神摄炁，妙在虚无。

虚无者，乃真先天神炁之相也。神无思虑，炁无淫垢。

必先有归依，

神依炁，炁依神，神炁相依，而又依中下之外鼎。

方成胜定。

胜定者，最上乘至虚至无之大定也。古云：心息相依，久成胜定。

此鼎器之辨，不可忽也。

火 候 经 第 四

冲虚子集说火候经：

诸篇皆论，此独名曰经者，皆古高真上圣，传于永劫，真常不易之经语也。

曰天仙是本性元神，

仙由修命而证性，故初关是修命，中关是证性。

不得金丹，不能复至性地而为证。金丹是真阳元炁，不得火候，不能采取烹炼而为丹，故曰全凭火候成功。

吉王太和重问火候，冲虚子集圣真诸言而为此经。意曰：古仙圣真，皆不传火。虽有火记六百篇，篇篇相似采真铅。玉皇心印经曰：三品一理，妙不可听。观此言，虽曰不传，似亦传之矣。虽曰传之，又似不传矣。我每亦遵之不敢传火，及见见在世，人人惑于妖妄邪淫，个个不知仙道正门。乃惧未来圣真，无所趋向，故又不敢不言。言之简，而人亦不彻悟，犹之夫旧事也。言之详，又嫌于违

天诫。因世人于古云火有候有作为，此言若先入心，便责彼言无候无作为者为非；于古云火无候无作为，此言若先入心，便责言有候有为者为非。竟不知当有候有为，我亦当有；当无候无为，我亦当无。所以紫阳真人叹云：始于有作无人见，及至无为众始知。但信无为为要妙，孰知有作是根基。昔禅宗人亦云：你有一个拄杖子，我与你一个拄杖子。你无一个拄杖子，我夺却你一个拄杖子。即此说也。我故全集众仙真秘诀而次第之，说破逐节当有当无，直指世之愚迷。遇师时，当以此为参究。

昔我李祖虚庵真人云：饶得真阳决志行，若无真火道难成。周天炼法须仙授，世人说者有谁真。

此言仙道必要仙传，而后可修成仙。俗谚云：要知山下路，须问去来人。若世人所传者，只是世法，甚非仙道。古仙云：若教愚辈皆知道，天下神仙似水流。彼自己尚无学处，将何以教人？前七句，是必用真火候之断。此四句，是必用真火候引证之案，以断案破其题。

且谓上古圣真，不立文字，恐人徒见而信受不及。

今世人亦不信书，以书正不作巧言，故不足取信于人。唯邪人能造巧言，故能取信于人。

中古圣人，借名火候，而略言之，而世又不解知。及见薛道光言：圣人不传火，遂委于不参究。虽有略言者，亦不用，竟取信于妖人之口而已。我故曰：火候谁云不可传？

既不可传，何故有火记六百篇？

随机默运入玄玄。达观往昔千千圣，呼吸分明了却仙。

此直言说出火候只是呼吸二字。

岂不见陈虚白曰：火候口诀之要，当于真息中求之。灵源大道

歌云：千经万论讲玄微，命蒂由来在真息。

此又直说出火候只是真息。真息者，乃真人之呼吸而非口鼻之呼吸。

陈致虚曰：火候最秘，其妙非可一概而论。中有逐节事条，

即我张李曹三真人相传以来，所云采药之候，封固之候，起小周天之候，进退颠倒之候，沐浴之候，火足止火之候，采大药之候，得大药服食之候，大周天之候，神全之候，出神之候等，皆是。

可不明辨之乎？张紫阳曰：始于有作无人见，及至无为众始知。但信无为为要妙，孰知有作是根基。

有作者，小周天也。无为者，大周天也。盖火候行于真人呼吸处。此处本无呼吸，自无呼吸而权用为有呼吸，以交合神炁。久炼而成大药者，必用有为也。不如是，则道不真。无人见者，秘传之天机而密行之。古先圣真诫人曰：知之不用向人夸，是也。所谓圣人不传火者，不轻传此也。世人邪法，皆用有为。仙家之有为则不同，邪说之有为皆著相，仙家之有为不著相。此尤为无人见者，此以前皆从无入有也，以后皆从有入无也。然呼吸本一身之所有也，先自外而归于内，则内为有，故大周天必欲至于无。然无者，非不用火而言无，乃是火候行之妙于无者，此火危险甚大，因有为之火易行，无为之火难行也。不能无之，是危险。能无之而或少有一毫杂于有，亦是危险。无之而或间断不行，亦是危险。故紫阳亦嘱之：世之愚人俗子，但闻无为，便猜为不用火，遂其所好，安心放旷者有之。或猜为始终只用一无为而已，不求所以当有为于始者有之。故曰但信无为，孰知有作？此紫阳甚言当有无双

用之旨也。

纯阳真人曰：一阳初动，中宵漏永。

此下一段，皆言活子时之火候。

魏伯阳真人曰：晦至朔旦，震来受符。

此以一月为喻也。晦者，月终之夜无光，喻身中阴静之时。晦而至于次月朔旦者，初一也。震来者，震一阳动于下爻，以喻身中真阳精炁之生。盖药生即火当生，震阳既动而来，则当受火符以采取烹炼之也。上节纯阳之说，以一日为喻者，中宵为夜之半，即子时之义。漏永者，火符之刻漏筹数也。古人或以日喻，或以月喻，或以一年喻，无所不喻，不过借易见者以发明火之不可言者。学者皆不可以喻认真，但恍惚喻似身中之理，而犹非实似之也。

陈朝元曰：

即玉芝书。

凡炼丹，随子时阳气生而起火，则火力方全，余时起火不得，无药故也。

有药方能造化生，故起火炼药。无药时不必用火，故起火不得。若强用火，便是水火煮空铛，铛是炊饭器。

陈泥丸曰：十二时辰须认子。

丹道一周天之用，须用真活子时而起火。天道一日十二时，本有子，夜半之时也。丹道虽喻子，而非可执按其子者，于此十二时中，皆可有阳生火生之子。故称曰真活子时，为其不拘夜半之死子也。修丹者，当于天时中认取丹道当生火之活子时，若不知活，则谓之当面错过。

白玉蟾曰：月圆口诀明明语，时子心传果不讹。

月圆，则阳光盛满，喻阳炁发生之盛，可采取炼之而可成金丹，仙机采有时者即此。若不及圆，则阳不旺，采之亦不成丹，亦不能长生不死。故千叮万嘱要知时。时子者，身中阳生之子时，必得仙师心传口授，而后得其时之真。

彭鹤林曰：火药元来一处居，看时似有觅时无。

药是先天元炁，本无形，若以无形而致疑曰：不知有所得无所得，是终于不得成。我则信其无之至真，亦以无之妙用而采取烹炼，便是真虚无之仙道也。火本呼吸之有形，若即以有形用之，则长邪火。以有而用之似无，火药一处居，俱于无中得有之妙，所以谓之似有似无。

予老祖师李虚庵真人曰：一阳动处初行火，卯酉封炉一样温。

一阳动，同纯阳之说，但曰采取封固，曰沐浴温养，总要无有双忘，同于太虚。

此皆言药生即是火生，以明采药起火之候也。

此是冲虚子总结上一大段之说者。采药者，子时火之前也。起火者，子时火之事也。二者必要分明，所以达摩云：二候采牟尼，四候别神功是也。

正阳真人曰：结丹火候有时刻。

此下皆言从起火于子，行十二时小周天火候，正烹炼金丹之候，故曰结丹有时刻。

萧紫虚曰：乾坤橐籥鼓有数，

橐籥者，鼓风吹火之具，喻往来呼吸之息，即乾呼而坤，坤吸而乾之义。有数者，即乾用九，坤用六之数也。

离坎刀圭采有时。

离心中之神曰己土，坎肾中之炁曰戊土。上下二土

成圭字，戊己合一者称刀圭，以喻神炁合一者亦称刀圭。然刀圭由得二土合炼而成，又必先知采取二土之时，方能成二土之圭。不知采时，必不成二土之圭也。

玉鼎真人曰：入鼎若无刻漏，灵芽不生，时候不正，有何定其斤两升降哉！

真阳曰：入鼎者，真阳之精炁既还于炁穴，必要刻漏之火候炼之，则黄芽大药方生。有刻漏，则知一时已完，当用二时。六阳用进，六阴用退，方合正理，又能令神炁二者皆半斤八两。又如用一时之刻漏当升当降者，不当升降者，方有定理。

玄学正宗曰：刻漏者，出入息也。

此直言刻漏是出入息之别号。刻漏者，是昼夜十二时各有刻数，每有几点漏滴之声以应一刻，再至多漏以应一时。今言此以喻呼吸之息也。以漏数定刻数，即如丹道中以真息数定时数也。

广成子曰：人之反覆呼吸彻于蒂，一吸则天气下降，一呼则地气上升，我之真炁相接也。

黄帝于崆峒山石中得阴符经，请问文义于天真皇人及广成子，记其言曰三皇玉诀。云反覆者，上中下三田旋转之义。呼吸者，真人之呼吸，非凡夫之呼吸。彻于蒂者，通于炁穴之处。吸降呼升者，似于反说。大抵丹书反说者甚多。我以理及事详究之，皆吸升呼降，合于自然，方得可有可无之妙。

予师曹还阳真人曰：子卯午酉定真机，颠倒阴阳三百息。

子卯午酉者，入药镜所谓看四正者，即此四时也。入药镜所言在脱胎，大周天之后也，此言乃小周天也。小大

事不同而用同，何也？心印经云：三品一理是也。我北真孙不二所言：无内藏真有，有里却如无。即此真机也。颠倒阴阳者，六阳时用乾之用而进，至六阴时，则用坤之用颠倒之而退。阳时乾策二百一十六，除卯阳沐浴不用，乾用实一百八十也。阴时坤策一百四十四，除酉阴沐浴不用，坤用实一百二十也。合之得三百息，周天之数也。闰除之数在外。

张紫阳曰：刻刻调和，真炁凝结。

刻刻，言三百六十息，皆要调和合自然。一刻不调，则不能入定凝炁而成胎基。

薛道光曰：火候抽添思绝尘，一爻看过一爻生。

抽添即进退。绝尘者，念不著于尘妄幻魔。爻过爻生者，即绵绵无间也。

陈泥丸曰：天上分明十二辰，人间分作炼丹程。若言刻漏无凭信，不会玄机药不成。

天上明明有十二支之辰位，真人效此为十二时之火候。程者，一周天节制之限数也。若愚人不知始用有作，言刻漏不必用，便是不会悟玄妙天机之人。既不用火炼药，则药不成，无以证道升仙也。

又曰：百刻之中，切忌昏迷。

一百十二时中有百刻以足周天者。昏迷者，或昏睡或散乱，皆错失真候，故曰切忌。

陈希夷曰：子午工，是火候。两时活取无昏昼。

子午皆活用比喻的，非若天时之昼午夜子。

一阳复卦子时生，午后一阴生于姤。三十六

乾用九，故四九三十六也。

又念四，

坤用六，故四六二十四也。

周天度数同相似。

天上度数之周天，与炼丹火候之周天，皆相似，同此九六之数。

卯时沐浴酉时同，

二时同用沐浴。

火候足时休恣意。

崔公云：火候足，莫伤丹。言不宜恣意行火而不知止也。

许旌阳曰：二百一十六，

即乾用九之积数。

用在阳时。

从子至巳，六阳之时也。六阳时虚拟之曰二百一十六，此大约言者。有卯沐浴无数之候在中，本无此数。

一百四十四，行于阴候。

即坤用六之积数，用于阴者，从午至亥，六阴之时也。每四六计之，总六阴而虚拟一百四十四也。非真实用此数，但言有如此之理，学者当因此粗迹而求悟精义之妙。

金谷野人曰：周天息数微微数，玉漏寒声滴滴符。

微微数者，精妙不著于相，非强制也。滴滴符者，周天之数无差。

真诠曰：火候本只寓一气进退之节，非有他也。真火之妙在人，若用意紧则火燥，用意缓则火寒，勿忘勿助，非有定则。尤最怕意散，不升不降，不结大丹。

此是明时初学者之说，虽未明大道之人，其言亦可示

学者为教诫者。

王果斋曰：口不呼，鼻不吸，橐天籥地徐停息，巽风离火鼎中烹，直使身安命方立。

口鼻不呼吸，则循真人呼吸之法而呼吸之。橐籥者，即往来呼吸之义。橐天籥地，即广成子呼地升，吸天降之说。停息者，不呼吸之义也。邪正皆言停息。采战者曰：切须先学停其息。胎息广义妖书，亦论停息。实无所用处，特借此以擒拏愚人，令尊已归依耳。况停又为强闭强忍之邪法，实非停也。仙家之停息，乃自然静定而寂灭也，唯仙佛同。鼎中烹，呼吸在真金鼎之处，不出入于口鼻，则内有真宗，丹成于此，本性元神安立于此，谓之筑基成者。

陈泥丸曰：行坐寝食总如如，唯恐火冷丹力迟。

行坐者，坐而行工也，非行路。有寝有食，尚未脱凡夫，只是百日内事，若十月胎神之工，则不寝不食矣。如如者，入定之妙，似有而不著相；不空而空，似无而不著空；空而不空，谓之真如。真如如，则火合玄妙。火不冷，丹力不迟矣。

纯阳老祖曰：安排鼎灶炼玄根，进退须明卯酉门。

鼎灶者，即炁穴。玄根者，即元阳精炁归于根而炼之。鼎灶玄根，皆言用火候之处。须明者，叮咛之意，言人不可只用阳进火、阴退符，而不用卯酉之沐浴，则亦堕空亡而不得药，不能成药。盖沐浴是成仙成佛最紧要最玄妙之工，故世尊有入池沐浴之喻。沐浴乃是炼丹之正工，而进火退符，不过只是调和助沐浴之工而已。调和进退而不沐浴，则进退成虚幻，沐浴而不进退，则沐浴不得冲和，

故曰须明。禅家马祖曰：未有常行而不住，未有常住而不行。亦喻此也。

正阳老祖师曰：旦暮寅申知火候。

本卯酉二时以行沐浴，纯阳翁已直言之矣。其师正阳翁曰：寅申者，寅之下即卯，申之下即酉，戒修士至寅申之候，不可忘失卯酉之沐浴也。

又曰：沐浴脱胎分卯酉。

沐浴之工，固行于卯酉之候，及脱胎亦同于卯酉。入药镜谓终脱胎看四正，即此语。脱胎之沐浴曰分者，前似有而后似无也。人人不泄炼炁化神之工，唯正阳翁于此泄万古之秘。

又曰：沐浴潜藏总是空。

沐浴而真空，名曰仙机。不能真空，则堕旁门。强制外道，而亦成大病。

悟真篇注疏曰：子进阳火，息火谓之沐浴。午退阴符，停符亦谓之沐浴。

停符二字，亦可发明。

正阳老祖曰：果然百日防危险。

小周天有进退之火，有不进不退之火。若进退不合进退之数，不合进退之机，不由进退所当行之道，不合进退之所当起止；已合已由，不知火足之当止，皆危险所当防者。

萧紫虚曰：防火候之差失，忌梦寐之昏迷。

火候差失，则真炁不能补足，而大药不能不成。梦寐昏迷者，或睡中迷于梦，则尘妄心生，而不能生正觉。或行火迷于昏睡，无周天之候，皆所当防当忌者。

天尊得道了身经曰:调息绵绵,似有如无,莫教间断。

息不绵绵,则不谓之调。无不似有,有不如无,则亦不谓之调。有间断,则亦不谓之调。

张紫阳曰:谩守药炉看火候,但安神息任天然。

神息任天然,似大周天之火,其实上句药炉,则是言小周天矣。但炼药炉中之火,虽属有为,毕竟要合天然自在为妙。不如是,则非仙家真火真候,乃外道邪说之火矣。

石杏林曰:定里见丹成。

石之师紫阳云:惟定可以炼丹,不定而丹不结。此甚至要之语。因是总言,故不入此正文大字。

紫阳曰:火候不用时,冬至不在子。及其沐浴时,卯酉时虚比。

虚比二字,总贯串四句。不用时者,不用历书一日十二之时,而用心中默运十二时而虚比也。冬至者,是人自身中阳生时候,虚比曰冬至。故身中阳生时,必要起子时之火。即称生之时为子,不在天时仲冬子月之子也。于一日十二时中,遇生皆可言子。在沐浴当行之时,虚比于卯酉。卯在六阳时之中,酉在六阴时之中,调息每至于六时之中,可以沐浴矣。故古圣遂称之曰卯酉,岂可误执天时之卯酉哉!

又曰:不刻时中分子午,无爻卦内定乾坤。

一日每时有八刻,不刻之时,是心中默运火符之时。虚分子午,不用有刻之时也。每卦有六爻,易也。身中借乾坤虚比鼎炉,故言无爻。

此皆言炼药行火,小周天之候也。

此一句,是冲虚子之言,总结上文众圣真所言百日所

用之火也。吉王太和问曰：古来言火候者多，何以分别此名小周天，为百日炼精化炁之用？伍子答曰：小周天者，有进退，有沐浴，有颠倒，有周天度数。凡言炼药，炼丹，守炉，看鼎，药熟，丹成，皆百日小周天之事。故据此法而分别言小。后之圣真善学者，凡见大藏中所未见者，皆当以此法分辨，要知前圣必不以无用之言而徒言之。

心印经曰：回风混合，百日工灵。

回风者，回旋其呼吸气之喻也。混合者，因元神在心，元炁在肾，本相隔远，及炁生而驰外，神虽有知而不能用者，无混合之法也。故此经示人用呼吸之气而回旋之，方得神炁归根复命而混合之，方得神宰于炁而合一。倘无回风之妙用，则神虽在宰炁，亦未知炁曾受宰否。此为炼金丹至秘之至要者。若用至于百日之工，则灵验已显，炁已足而可定，神已习定，久而可定。故小周天火回风法之所当止也。自此以下皆言小周天足当止。

正阳老祖曰：丹熟不须行火候，更行火候必伤丹。

火足而丹熟，不用火矣。故有止火之候。遇止火之候一到，即不须行火矣。若再行火亦无益。伤丹者，丹熟则必可出鼎而换入别鼎，若不取入别鼎，则出无所归，不伤丹乎！精化炁于炁穴，炁化神于神室，故曰别鼎。

崔公曰：受炁足，防危凶。火候足，莫伤丹。

炁足，受补法而炁足，亦宜防满而溢之危险。防者，见止火之候而即止之，则不伤丹而得防之功。何为满而溢　我亦不至有此。老师曾嘱曰：当不用火必勿用。你若用火不已，丹之成者更无所加，疑而怠慢，但已满之元精，防其易溢，而非真有溢也。以其尚未超脱离此可溢之界

耳。此正可凡可圣之分路头也。

紫阳曰：未炼还丹须速炼，炼了还须知止足。若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。

未炼还丹之时，一遇丹药，即当速炼，用一周天之火，药生即采炼，勿虚负药生，曰速炼。采得药归而炼，火候明白不差，诚心勇心行之，亦曰速炼。如此药也真，火也真，速炼必速成。丹成火足，必要知止而止。若任丹成至足之黍，持此盈满，未知止火而止，终限于小成，尚未脱生死轮回之欲界。知止火，采得大药金丹而超脱之，则行向上转神入定，斯免生死之殆。

萧了真曰：切忌不须行火候，不知止足必倾危。

真阳曰：老师曹还阳真人自云曾亲见此事来，故深为我弟兄二人详嘱之。同问师前：炼丹时也，知止火采得大药冲关，特未过耳，今复为之，熟路旧事不异，何得有此倾危？老师曰：当初李真人传我时，言药火之最秘最要者，尽与你明之矣。即可修而成，但关之前有五龙捧圣之法，是至秘天机。非天仙不能传，非天仙不得知，非天下之可有，非凡夫之敢闻，待你百日工成，止火采大药时，方与你言之。及师回师家，我居我室，相去日远，我猛心奋勇，决烈为之，那怕仙不能成，天不能上。行之五十日而丹成止火，采大药而得。药自知转上冲关而不透，乃思采战房术，我所知甚多，皆言过关。若得一法试而透过，也省得待师来。遂将前邪门旁法所闻，一一试用，绝无可透，始知邪门之法，尽是欺人妄语，而无实用者。及年终师来，我详细诉于师。师曰：真好决烈仙佛种子，真到此地，你今所说见的，内有此一景，我未曾与你说得，同于李老师所言。

你今真到，即能言也。可近来听受捧圣之法。我闻已，亦即行之。行不数日，止火景到，恨不即得之为快，即采之，大药不来，火尚未甚足也。如丘真人所谓金精不飞者是也。再采再炼，而止火之景又到。疑之曰：初得景到而止火，采之而不得大药，且待其景到之多而止，大药必得矣。至四而遇倾危之患，我想尹清和真人云：老师丘真人当止火时，而长安都统设斋，受食已，而未及止火，至晚走失三番。谓之走丹，前工废矣。须重新再炼，乃泣曰：我自福小，敢不勉哉！奋勇为之，后即成天仙。今我既在其辙，敢不继芳踪乎！亦奋勇为之，又思我初炼精时，得景而不知，猛吃一惊而已。及再静而景再至，猛醒曰：师言当止火也，可惜当面错过。又静又至，则知止火用采而即得矣。是采在于三至也。今而后当如之，及后再炼不误，景初而止失之速，不待景至四而止失之迟。不速不迟之中，而止火得药，冲关而点化阳神。凡真修圣真，千辛万苦，万万般可怜，炼成金丹，岂可轻忽，令致倾危哉？凡圣关头，第一大事，吾弟兄垂泪而详述丘曹二真人之案，为七真派下后来圣真劝诫，即此便是止火之候，大有危险之所当知者。学者不可以为闲言而忽之，是你自己福力。

此皆言丹成止火之候也。

此一句，是冲虚子之言，总结上文此一段止火之说也。从来世人学道者，并不知有止火之候，虽有前圣多言，皆忽之而不究，故今特列类而详言之。

故陈致虚亦有云：火候者，候其时之来。候其火之至，看其火之可发，此火候也。慎其火之时到，此火候也。察其火之无过不及，此火候也。明其火之老嫩温微，此火候也。若丹已成，

急去其火，此亦候也。

陈致虚前已言其妙，非可一概而论。中有逐节事条，可不明辨之乎？此又详列其条，以明申前旨，学者最当参究。

天仙九还丹火之秘候宜此，若此数者，炼精化炁之候备矣。

此又是冲虚子总结前采取烹炼止火等旨，百日关内事止此，令学者知参究前圣之说。此以下，予故曰起之舍也句止。又冲虚子自言百日关内之火候等秘机，而总言之者。

予故曰：自知药生而采取封固，运火天周，其中进退颠倒沐浴呼嘘，行住起止，工法虽殊，

此即同致虚逐节事件之说。

真机至妙，在乎一气贯真炁而不失于二绪。一神驭二炁，而不少离于他见。三百周天数，犹有分余象闰数，一候玄妙机，同于三百候，方得炁归一炁，神定一神，精住炁凝，候足火止，以为入药之基、存神之舍也。

此一段，又冲虚子列言百日炼精，用火细微条目，而精言实悟之旨也。盖小周天，是炼精时火候之一总名也。其中事理固多，前圣固有各言其采药是一候，而封固又一候，达摩亦只言二候采药者，并采封二者而混言也。又言四候别有妙用者，乃小周天三百六十内之候也。我今遵仙翁而二言之，及周天时言进退候者，若不似进退，而亦虚拟之为进退。铅汞丹法言进退者，进则用火入炉，退则不用火而离炉，此实可据而易言。或以加多为进，减少为退，亦可据而易言。炼精者则不似此说，我今亦只勉强而虚比，不似以为似。意谓六阳时以乾用九，数之多为进；

六阴时以坤用六，数减少为退。既在周天之内，进阳火退阴符。非多少为言，则不可。若以用不用为言，则远甚矣。颠倒者，除药物配合颠倒不必言，但言火候中之颠倒。吕仙翁云：大关节，在颠倒。初老师言六阳火，专于进升，而退后随之而已。六阴符专于退降，而进又后随之而已。曰专者，专以进升，主于采取；专以退降，主于烹炼也。曰后随者，顺带之义，以其往来之不可无，亦不可与专主并重用也。此圣真秘机之颠倒也。沐浴者，子丑十二支次第之位。凡世法有五行，故内丹有五行之喻。五行各有长生之位，寅申巳亥是也。火生于寅，水生于申，金生于巳，水生于亥。卯酉子午之位，是沐浴之位，故丹法活子时之火，历丑寅至卯所当行之火，借沐浴之位而称火工曰沐浴，酉亦如之。举世愚人邪棍，尚不知沐浴何以得名，何由以知沐浴之义之用哉！今此只略言捷要耳，更详于仙佛合宗语录中。观此者，可自查语录以考其全机。行住起止者，行则仙佛二宗之喻也；住则仙佛二宗之喻也；起则采封二候之后，小周天候之所起也；止则小周候足而止火也。一气者，呼吸之气贯串真炁，自采至止不相离。离则间断复贯，则二头绪矣。此由昏沉散乱之心所致，甚则二三四绪，皆无成之火矣。戒之戒之，团然以息气串真炁，必主宰用一神驭之而不离。若内起一他见则离，若外著一他见则离。离则无候无火矣，焉能炁足炁生？三百六十度，故曰周一天，犹曰五度四分度之一。所谓天度之分余为闰位者非耶？知有闰，则知天之实周矣。能实周，则炁易足，丹易成，而初生之药亦易生矣。玄机者，不传之秘机也。火候一一皆要用此。若不用此，则火必不能如

法，呼吸则滞于真息，而近凡夫之口鼻，重浊而为病。不用此，则神亦不能驭二炁，而使之行住得其自然。一息如是，三百息亦皆如是，方可得天然真火候之玄功。此古圣真皆隐然微露，而不敢明言者，亦不敢全言者。不如是虽曰已周天，近于邪说之周天，亦无用矣。所以玄妙机三字，又百日间炼精火候之枢纽也。采封炼止等候俱不可少者，于一炁之外驰欲界，为淫姤之精 为视听言动成淫姤之助，皆能复归于一炁。能真不动，同于无精不动。一神之动为淫姤之神，著视听言动为淫姤之助者，不驰外而复归一神，能真入大定。所得候足火止而基成如此，永为入药之基址，为存神入定之宅舍，此正所谓先取白金为鼎器者是也。

而道光薛真人乃有定息采真铅之旨，既得真铅大药服食，正阳谓之抽铅。

大药者，即阳精化炁之金丹也。果从何来而得，亦从丹田炁穴中生出。当未化炁之先，所生也出丹田。但无形之炁微，附外体为形。曹老师因后有大药之名，便称此为小药之名，以其炁小故也。及炼成金丹，既化炁之后，所生也出丹田，曰大药，实有形之真炁如火珠，亦是从无而入有也。黄帝曰赤水玄珠。一曰真一之水，曰真一之精，曰真一之炁，曰华池莲华，曰地涌金莲，曰天女献花，曰龙女献珠，曰地涌宝塔，又曰刀圭，曰黄芽，曰真铅，如是等仙佛所说异名，不过只一丹田中所生之真炁。既成自有之形，所以不附外形，而唯生于内，用于内，亦我神觉之可知可见者，及渡二桥过三关，皆可知可见，此所以为脱生死之果，从此便得其有真验矣。

即行火候炼神，谓之添汞。

此火候是大周天也。添汞者，心中之元神，名曰汞。凡人之神，半动于昼而阳明，半静于夜而阴昏昧。阳如生，阴如死。修士必以昏昧而阴者，渐消去之。故消一分阴，令阳添一分，去二分三分四分五分阴，则添二分三分四分五分阳，渐渐逐分挣到消尽十分阴，添足十分阳，谓之纯阳。纯阳则无阴睡，谓之胎全神全。所以古人云：分阳未尽则不死，分阴未尽则不仙。此皆添汞之说也。然所谓添者，必由于行大周天之火，有火则能使元炁培养元神，元神便不能离二炁，而皆空皆定，直至神阳未满。

若不添汞行火，

以神驭火，神不阳明，如何行得火？添得神三分五分阳明，方行得三分五分火。故曰添汞行火 唯神明则得二炁而培养元神，助成长觉。

则真炁断而不生。

正是不定而药不生之说，此时乃实证长生不死之初果矣。

若不炼神，则阳神不就，终于尸解而已。

炼神者，炼去神之阴而至纯阳，全无阴睡，火定炁定，而神俱定俱空，方是阳神成就。炼神之法，全由二炁静定同之入灭，但二炁少有些儿不如法，则神不炼，阳不纯，不成就，不能出神。但在十月之内，不曾出定者，俱是尸解之果。何故？但有凡夫之呼吸，即有凡夫之生死。人之生只有口鼻之气以为生，最怕水火刀兵。水入鼻而至内，则无呼吸之窍，身虽坏而神或不坏，亦分解形神为二。火烧身则神无依住，亦分解形神为二。刀兵截其颈，呼吸断，

神乃去形而分解为二。形既无，则神不独立，亦不能久立，再去投胎转劫。所谓尸解者，有死生之道也，不行大周天之过也，二炁及神皆不入定之故也。丹既成，生既长，安肯不入一大定哉！后学圣真勉之。

故九转琼丹论云：又恐歇气多时，即滞神丹变化。

此三句，是冲虚子引足上五句之意。自而道光至变化止十三句。又冲虚子于此承上启下分判圣凡至要大机。歇气者，歇周天火候之气。或得坎实来而点离中之阴，勤勤点化离阴为纯阳，若既得坎实而点离阴矣。不即行大周天，则坎实亦不勤生以点离，或行大周天而不合其中玄妙天机，犹之不行也，亦不能勤生坎实以点离阴，便迟滞离阴之神为纯阳之变化。神丹者，即坎实曰金丹，既点离，则二炁渐化神。二炁尽无，独有神之灵觉在，故亦曰炼炁化神。

纯阳真人云：从今别鼓没弦琴。

别鼓者，另行大周天也。明说与前小周天不同。没弦琴者，无形声之义。然大小固不同，行火者，必先晓得清白，而后可以言行火。

紫阳曰：大凡火候，只此大周天一场，大有危险者，切不可以平日火候例视之也。

上世只说周天，未分大小。紫阳言此大周天，不可以平日者一例看，则平日的，便隐然言是小的。平日者，平常已行过的口气。不可一例看，便是候不同。言平日，即是言百日事。故仙翁又言始有作小周也，后无为大周也。

广成子曰：丹灶河东休矻矻，

矻，音恰。

鹤胎龟息自绵绵。

言不必用河车者，是百日之事已过，故不必用。今当十月之工，只用鹤胎龟息绵绵然之火也。上清玉真胎息诀云：吾以神为车，以气为马，终日御之而不倦。前百日以阳精转运称河车，此胎息时，则转神入定，以神为车，以气为马，以御神车，是喻炼炁以化神，后圣亦须分辨著。

白玉蟾曰：心入虚无行火候。

入虚无，是神炁入定而不著相，丘真人所说真空是也。虽行大周天，不见有大周天之相，便得虚无之妙。

范德昭曰：内气不出，外气不入，非闭气也。

世人言闭气者，强制也，强忍之不令出入，邪法旁术皆是如此。故仙道别有天机，不与世同，虽内不出外不入，非强忍也，有真息合自然之妙运者，所以入定。

白玉蟾又曰：上品丹法无卦爻。

世人见此说上品丹无卦爻，便一概贬有卦爻者为非，不想自已不遇圣真传道，不知有爻无爻，将何所用？盖小周天者化炁，是有卦爻小成之火。大周天者化神，是无卦爻大成之火。以其化神，故曰上品。

彭鹤林曰：若到丹成须沐浴。

丹成，是前金丹之成。沐浴，是大周天之喻。言丹成不必用小，既入十月之首，必须用大周。

正阳老祖真人曰：一年沐浴防危险。

伍真阳曰：沐浴在小周天固为喻，今言于大周天亦为喻，在小周曰二时二月之喻，此大周言一年之喻。在小周可以小喻，在大周可大喻也。防危险者，防一定必有之危险也。若仙机有出入，则不定其沐浴；若佛法不久住，

亦不定其沐浴。沐浴最贵有定心，防危险，正防其心不定，防其沐浴不如法。

又曰：不须行火候，炉里自温温。

此言十月不必用有候之火，当用温温然无候之火。不寒不燥不有不无，方是温温的真景象。

王重阳真人老祖曰：圣胎既凝，养以文火，安神定息，任其自然。

圣胎成于真精阳炁，起初炼精，采取烹炼，非武不能。及圣胎既凝金精而成，武则无用矣。只用文火养之，神息定而任自然，正是养文火之功用。

道光曰：一年沐浴更防危，十月调和须谨节。

沐浴者，无候之火，即大周天也。一年者，大概而言之辞，即十月之说。凡说十月一年者，入定到此时，亦可得大定而出定，故言之。谨节者，谨守沐浴之理也。防危者，防其离沐浴而外驰不定也。若一年而得定之后，必时时在定，年年劫劫俱在定，又非止一年十月之说而已。

陈虚白曰：火须有候不须时，些子机关我自知。

有候者，大周天之火，无候之候也。乃似有似无之妙。不须时者，不用十二时为候，故可入无为。些子机关，是似沐浴而非沐浴，常定而神常觉。故曰，我自知。若不知，则昏沉火冷而丹力退矣。

紫虚曰：定意如如行火候。

如如者，如有不有，如无不无，定意于如有如无之候中，方得大周天之真候，方是真行。

又曰：看时似有觅时无。

大周入定，本入于虚无。若徒然著无，则落空矣。故

曰似有，有而非有，不空而空，却似无，方是真空真定。

又曰：不在呼嘘并数息，天然。

有呼嘘数息，是言有为者之事。今既入定，故曰不在有为，专任天然以证无为。

又曰：守真一，则息不往来。

真一者，在前炼精时，炼而所得真精曰真一。此炼炁时，乃真精之炁，得真神用真息之气守之，三者合还神曰真一。俱定不动，则是息已无息，焉有往来？

古云：火记六百篇，篇篇相似采真铅。

昔参同契亦云：火记六百篇，篇篇相似，却未说出采真铅之妙旨。此言似采真铅，则玄中又玄者尽于是矣。采真铅者，薛道光所谓定息采真铅是也。篇篇相似，总归一大定。

马丹阳曰：工夫常不间，定息号灵胎。

定息于室神，即守息而为胎神。定无间断，神亦常觉无间断而胎息始灵。

石杏林曰：不须行火候，又恐损婴儿。

初入十月之关，必用火候炼炁成胎，而化婴儿之神。婴儿，喻神之微也。及胎成，婴儿亦成，将出现于外之时，则无用火矣。若再用火，是婴儿未完成之事，岂不有损于婴儿乎？

中和集曰：守之即妄，纵又成非；非守非忘，不收不纵，勘这存存的谁？

大周入定化神，似有似无。似有，即神炁之定。似无，是神炁在定而不见在定之相。若曰守，便著于有。著有，即起有之妄念，纵之而不照，则神气离而非定之理。但微有

似存，若二炁存则神亦存。神存，而二炁亦存。俱存在定，便俱虚无，无上之妙境在是矣。

鹤林曰：及至打熬成一块，试问时人会不会。不增不减何抽添，无去无来何进退。

神炁合一，俱定入一块，则无火矣。不似百日火之有增减。不增不减，安有抽添？息无去来，何用进退？此归一而渐归无之说也。

我祖师张静虚真人曰：真候全非九六爻，也非颠倒非进退。机同沐浴又还非，定空久定神通慧。

真候者，火候定而空矣。不用小周之九六，不同其颠倒进退沐浴等，而唯定空。久定久空，神通慧照，朗然独耀，同于世尊之入涅槃而灭尽定矣。

丘长春真人曰：息有一毫之不定，命非己有。

有息则有生死，无息则生死尽矣。必定息至无，则命方为我所自有，自主张，天地阴阳阎君，则不能使我生死，由我得无死之道也。若一些息不尽定，则命在息而不为我有，由我自已不能主张，犹有可死之道也。

此皆言炼炁化神，十月养胎，大周天之火候也。

此又冲虚子总结上文众圣真所言大周天火一段而言之也。

予亦曰：大周天之火，不计爻象，固非有作，温温相续，又非顽无。初似不著有无，终则全归大定。切不可执火为无，以为自了，则落小解之果。又不可住火于有，以为常行，则失大定之归。将有还无，一到真定，则超脱出神，飞升冲举之道尽之矣。

此予亦曰起，尽之矣止。又冲虚子自言大周天之旨，又兼叮咛劝诫者。不算计爻象，乃无为之异于小周，有温

温，非全无，是大周初之似有似无之实理也。大周之初，正是一二三月之时。曰似有者，尚有有。曰似无者，未真无。所以犹有些子凡火食性在，由有些子息故也。及至全归大定，息无而食性亦无。所以金碧龙虎上经云：自然之要，先存后亡。俞玉吾又注之曰：先存神于炁穴，而后与之相亡。神自凝，息自定是也。然又当知火本欲归于无，若不知先似有之妙，而遽执曰本无，何必用似于有，则必堕在全有，而不能至真无，落于尸解之小果矣。又当知此火起于似有，而求必归于无。若不知有非了乎，而遽住于有，常行于有而不了，则亦堕在全有，何以得大定大归？饶经万劫而不死，终止于守尸鬼子，亦为尸解之类，归生死之途。想当初炼精补炁，费多少万苦千辛，始得修证，于万劫不传之秘而得传，以至于小成，于此又安可惰忽其大成而不求必成哉！我又嘱之曰：将有还无，一到真大定，而能常定于虚无之妙境，则超脱出神，飞升冲举之道尽之矣。此大周天之火，所以为成仙成佛了道之总要也。我又以化炁化神而总言之，前百日炼精化炁，必用有为之工，是从无而入有，即佛法中所言万法归一之义也。后十月炼炁化神，必从有息至无息，是从有而入无，即佛入四禅灭尽定也。一归于无之说也，此仙佛二宗不易之秘法，不可少之要机也。冲虚子今为后来圣真重宣明之，以接引后圣，印证仙传，并免后学执有候、执无候之争，立门户而妄疑之者。

若此天机，

自此句直至结尾句止，又皆冲虚子总结火候全经之言，再指炼神以后向上之秘机，以为后圣证。

群仙直语，

已前群仙，皆有直言在世间，而人不能悟。

俱非全露。

从古至今，言火候者甚众，并未全言，或一句二句而已。既不全，后人如何用？如何拟议？所以世之凡夫妄猜，唯有仙分者，自有仙人来度耳。

然散之则各言其略，集之则序言其详。

我见散见于群书之言，或略言采取烹炼之名，而不言其理；或略言采而不言封固；或略言小周天而不言大；或略言大周天而不言小；或略言火候之名之理，而不分言小大所当用之时。其意若曰，火候原属不轻传之秘。且说一件，令参得此一件，任他自己凑合成全去。咦！曾见几人能凑合得成全耶？而前劫后劫，或圣或凡种子、或真或伪学人，总难致一拟议。世遠于予，藉父清廉盛德之所庇，田园房店之可卖，受尽万苦千辛，逐日奔求师家，昼夜护师行道，历十九年而得全旨。追思前劫，或无所庇，或无可卖，未遇真师，受万苦，故不免又生于今劫。又悯后圣，或有出于贫穷，无父庇，无产卖，不能受万苦，焉能苦心奋志而求全？有奋志于窘迫中者，而志亦不能锐，所以予不可少此一集，详而次序之，留俟奋志后圣，而助其锐志耳。亦诉予苦志勤求者，以励后圣，当苦志勤求。后圣其自勉诸。

完全火候，不必尽出予之齿颊。

出于我口齿者，固是我之言，我既集而序之，即同是我言之出我口者。

而此集出世，则为来劫万真，火经根本。后来见者，自能从斯了悟，不复疑盟旁门。

旁门者，有相之火。忍气著相，称为行火。知此仙火自然之定，则不复为强制之邪。

而胎神自就，阳神自出，劫运自超矣。

习定入定定成，皆为胎神出神超劫之所必用，而必证果者，故于此历言所证。

但于出神之后，炼神还虚，九年之妙，虽非敢言，而中和集曰：九载三年常一定，便是神仙亦且言之矣。

出阳神，是初成神仙时，即母腹中初生的孩子一般。虽具人形，尚未至具足之人形，故喻神曰婴儿幼小未成人，须藉爷娘养育恩。乃喻为乳哺三年，古人所言成就，只一二年是也。乳哺者，神炁已定，而又加定之意。加至于常常在定，而不必于出，便似乳而又乳，至于成大人一般。神既老成，若即行炼神还虚九年之工，则此即为九年内之炼数。若有救世之愿未完，且不炼九年，而权住世以救世。及欲超世而上升虚无，则必从九年炼神而还虚矣。

实非世学所能轻悟轻用者，必俟了道之士，以虚无实相而用之。

了道之士，是出定之神仙。唯得定，是得虚无之初基，而后可至虚无之极致处，方能悟此用此。

第不可以一乘既得，遂妄称了当，不行末后还虚，

此言或有小根小器之人，自以少得为足，不求还虚而终不能还于虚矣。

则于神通境界，毕竟住脚不得。

神通，在化神时，神也通灵而无碍；在还虚时，神更通灵而无碍。此言神通，是言初得之神通，尚未老成，故曰住脚不得。若住脚，则止于神仙，犹有还虚而至天仙者。

后来者共勉之! 豫章三教逸民丘长春真人门下第八派,

丘真人门下宗派曰:道德通玄静,真常守太清。一阳来复本,合教永圆明。此二十字为派者,乃真人在燕京东龙门山掌教时所立之派,后人称为龙门派便是。

分符领节,

遵上帝法旨所受之符节,同佛祖之衣钵,宗主之帕。受道弟子冲虚子伍守阳书于旌阳,谶记于二百四十二年之明时万历乙卯春日云。

集此答吉王太和之间,最初发笔作此起。

炼己直论第五

冲虚子曰:诸圣真皆言最要先炼己。谓炼者,即古所谓苦行其当行之事曰炼。

凡证道所当行之事,或曰事易而生轻忽心,或曰事难而生厌畏心。如是不决烈,则不能成金丹神丹。必当勤苦心力,密密行之,方曰苦炼。

熟行其当行之事曰炼,

当行之事,如采取烹炼周天等,炼精炼炁等。或行一时而歇一时二时,或炼一日而间一日二日,工夫间断,则生疏错乱,如何得熟?工夫必纯熟,愈觉易行而无错。必时时日日皆如初起一时密密行之,方为熟炼。

绝禁其不当为之事亦曰炼,

不当为者,即非道法而深有害于道法者,如炼精时,失于不当为之思虑。道以思虑为之障而不可望成。炼炁时,息神不定,而驰外向熟境,亦障道而忘进悟深入。当

禁绝之，而纯心以为炼。

精进励志而求其必成亦曰炼，

道成于志坚而进修不已。不精进，则怠惰，不励志，则虚谈。然志者，是人自己心所之向处。心欲长生，则必炼精向长生之路而行，求必至长生而后已。心欲成神通，则必炼炁化神向神通路上而行，求必得神通而后已。此正所以为炼也。

割绝贪爱，而不留余爱，亦曰炼。

凡一切贪爱，富贵名利妻子珍宝异物田宅，割舍尽绝，不留丝毫，方名万缘不挂。若有一件挂心，便入此一件，不入于道。故必割而又割，绝而又绝，事与念割绝尽，而后可称真炼。

禁止旧习而全不染习，亦曰炼。

凡世间一切事之已学者，已知者，已能者，已行者，皆曰旧习。唯此习气在心，故能阻塞道气。必须顿然禁止，不许丝毫染污道心。所以古人云：把旧习般般打破。如此而后可称真炼。

己者，即我静中之真性，动中之真意，为元神之别名也。

己与性意元神，名虽四者，实只心中之一灵性也。其灵无极，而机用亦无极。出入无时，生灭不歇。或有时出，令眼耳鼻舌身意，耽入于色声香味触法之场而不知返。或有时出，而自起一色声香味触法之境，牵连眼耳鼻舌身意，而苦劳其形。丘真人西游雪山，而作西游记，以明心曰心猿。按其最有神通，禅宗言猕猴跳六窗，状其轮转不住，其劣性难纯，惟炼可制。而后来圣真，当以上文六种炼法总要，先致诚意而炼之。

然必先炼己者，

李清庵云：于平常一一境界，打得破，不为物炫，不被缘牵，则未后境诱不得，情缘牵他不得。元始得道了身经云，声色不绝，精炁不全。万缘不绝，神不安宁。

以吾心之真性，本以主宰乎精炁者。宰之顺以生人，由此性。宰之逆以成圣，亦由此性。若不先为勤炼，熟境难忘。

昔钟离云：易动者片心，难伏者一意。熟境者，心意所常行之事也。如淫事淫色淫声淫念等，正与炼精者相反相害。一旦顿然要除，未必即能净尽。或可暂忘而不能久，或可少忘而不能全，焉能炼得精，炼得炁？必要先炼己者，为此故也。

焉能超脱习染，而复炁胎神哉！

习染之念未除，则习染之事必不能顿无。必要以习染念与事俱脱净尽，而后遇境不生烟火。己方纯，炁可复归，神亦静定而成胎矣。

当未炼之先，

未炼己之先也。

每出万般变幻，而为日用之神，

平日淫、杀、盗、妄心、贪心、瞋心、恶心、欺心等，皆是变幻。

犹且任精任炁，外驰不住。

任炁动而化精，任精动而淫姤，而不摄之令归根复命，由己不炼而不摄也。

古云未炼还丹先炼性，未修大药先修心。盖为此而言也。

昔马自然真人云：炼药先须学炼心，对境无心是大还。中和集云，念虑绝则阴消，幻缘空则魔灭。张虚靖真

人云：欲得身中神不出，莫向灵台留一物。皆同此。

能炼之者，因耳逐声而用听，则炼之于不闻。目逐色而用观，则炼之于不见。神逐感而用交，则炼之于不思。

此三者，皆真实炼法，正释上文割绝其所爱之说、平常日用，必须如是先炼，则己念伏降，而性真纯静。

谭长真水云集云：丝头莫向灵台挂，内结灵丹管得仙。重阳真人全真集云：湛然不动，昏昏默默，无丝毫念想。此定心由降而得。

及至炼炁炼神，则不被境物颠倒所诱。

己有定力，不从外境所诱。

采药则药即得，筑基而基即成，结胎而胎必脱，方名复性之初，而炼己之功得矣。有不得其先炼者，当药生之时，不辨其为时；

百日之初，炼精时，贵有药生。药生者，元精之生也。辨元精生时而用采法，若淫精犯于淫念，则邪法不可采者。淫念未炼净者，何以能辨元精？

炼药之候，不终其为候。

炼药有周天之候，或惊恐，或闻或思，或昏沉，以致火候不终者有之。

药将得，或以己念而复失。

元精还补，元精将满，亦或有淫念未炼净，乃复失为淫精者有之。故古人有走丹之喻者即此。

神将出，或以己念而复堕。

心逐见闻觉知于外驰，则是尚未得大定而有出入。背却胎息经所谓不出不入，自然常住之旨。出驰著境，同儒之物交物，亦同禅人之说猕猴跳六窗。内猴与外猴相见者，如是如何能入定以完胎？

欲其炁之清真，己不纯，必不得其清真。

采取先天炁之时，唯炼己纯者，能辨清真，则不失其清真。若炼己不纯，一著思虑习气，则失清真矣。欲其神之静定，己未炼，必不得其静定。

神能入定，则得静。入得三分五分定，便得三分五分静。十分定则得十分静，常定则常静。神静定，则炁亦皆静定。炁归神为一矣。即是炁化神而成胎仙矣。不炼己者，必不能到此。

或遇可喜而即喜，或遇可惧而即惧，或遇可疑而即疑，或遇可信而即信，皆未炼己之纯也。

此四者皆外来之天魔也。遇而信之，则著其所魔矣。虽由此前，未预为炼己之过。倘于此遇时即炼己，遇如不有所遇，魔即不如我何。丘真人所以当过一番魔，长福力一番是也。倘于初一遇，便不当过。及道愈高魔愈多，如何当得过？吉王太和曾问：魔有种种之多却如何知得当过？冲虚子曰：最易。不怕他有万样奇怪，我将神炁俱入定中，任他多种魔来，绝不能与我相遇矣。

又有内本无而妄起一想念，谓之内魔障。或有生此而不知灭，不能即灭者。或有灭其所生，而复生复灭者。皆障道。

耽迟大周天之候也。

必炼己者，而后能生灭灭已。

生而即灭，灭而至于无可灭。

又有外本无而偶有一见一闻，谓之不宜有之外魔障。

上文喜惧疑信四种，俱属此见闻之内。

或用见用闻，与之应对，而不即远离者，亦障道。

一有应对，则著魔，为魔所转矣。故障道。

必先炼己者，而后能无见无闻。

能炼己者，即具不睹不闻之本体，即有不睹不闻之实效。

此己之所以不可不先炼也。昔有一人，

即山东姓张者。

坐中见承尘板上一人跳下立于前，没入于地。

坐中者，在圜中坐时也，见者心不定于神室而外驰，偶有此一见也。若心在定，则亦何以见此？

复从地涌出，立于前。见其神通变化，而认为身外身。

误信常人之言曰：神仙出了阳神，便身外有身。然本性与虚空同体，本无形身，若起一念要显有身，便能有身，不可以见外为我身。

不识为身外之天魔，

吉王太和问：彼既不识，今老师及昔二真人是何法识得？冲虚子曰：我本性在定，得到定力足，而后有可出定之景到，由我自性升迁于天门，念起而出，犹是虚空无体，乃六通为用，无所障碍。若非我念所出而有见者，便是外来之天魔邪魔。若出神之景未到，则神通未足，不能变化，虽欲显身而不能有身，岂可以无我念之身，而认为我哉？神通足者，世尊谓之四神足。

即为魔所诱动，出圜而远叩丘祖。祖曰：见者不可认。

不宜出而妄出，虽有妄见，斩退犹恐不速，何敢认为我？不宜出者，未成定之先，求其入定而不可得，又何敢妄出，而终于不入不成耶？此所以不可认也。

乃不知信。

由于无仙师真传，故不能以信法语。

又谒郝祖。

郝与丘本同师度，则同道同知识矣。既不信丘，何必见郝？

祖曰：丘哥说者便是。惜乎犹不知信，不复更居圜中，而废前功矣。此亦己未炼纯之证也。昔丘祖坐于崖下，崖石坠压折肋，知是天魔祖，不为之动。如是当过五番，不动一念，直证阳神出现，见山河大地如在掌中。

昔世尊坐于菩提树下，魔王波旬，领百万魔众，以兵戈恐佛而不动，以魔女淫事诱佛而不动。坐至金刚牢固，自言我终不起离于此座。昔费长房师事壶公，随壶公入山修道，壶公以朽索悬大石于座之上，又令巨蛇啮索将断，而费全不惊不动者皆是。

此得炼己性定之显案也。并书以励同志。

筑基直论第六

冲虚子曰：修仙而始曰筑基。筑者，渐渐积累增益之义。基者，修炼阳神之本根，安神定息之处所也。基必先筑者，盖谓阳神即元神之所，成就纯全而显灵者，常依精炁而为用。

神原属阴，精炁原属阳。依真阳精炁，则为阳神，成就纯阳。不依精炁，则不能成阳神，止为阴神而已。

精炁旺则神亦旺而法力大，精炁耗则神亦耗而弱，此理之所以如是也。欲得元神长住而长灵觉，亦必精炁长住而长为有基也。自基未筑之先，元神逐境外驰，

如见色境在外，则必起淫念。

则元炁散，元精败，基愈坏矣，所以不足为基。且精之逐于交

感，年深岁久，恋恋爱根，一旦欲令不漏而且还炁，得乎？此无基也。炁之散于呼吸，息出息入，勤勤无已，一旦欲令不息而且化神，得乎？此无基也。神之扰于思虑，时递刻迁，茫茫接物，一旦欲令长定而且还虚，得乎？此无基也。

此三段是申明上文基已坏者，而不足以为基之说。古人皆言以精炼精，以炁炼炁，以神炼神者，正欲为此用也。是以必用精炁神三宝合炼，精补其精，炁补其炁，神补其神，筑而成基。唯能合一则成基，不能合一，则精炁神不能长旺，而基即不可成。及基筑成，精则固矣，炁则还矣，永为坚固不坏之基，而长生不死。

玄纲论云：道能自无而生有，岂不能使有同于无乎？有同于无，则有不灭矣。

证人仙之果矣。为出欲界升色界之基者以此，为十月神定之基者以此。而九十月不昏睡者，有此基也。十月不饮食不寒暑者，有此基也。十月神不外驰而得入大定者，有此基也。所以炼气而气即定，历百千万亿劫而绝无呼吸一息。炼神而神即虚，历百千万亿劫而不昏迷一睡，亦不散乱一驰。与天地同其寿量者基此，与圣真齐其神通灵应者基此，此所谓阳神之有基者。基成由于阳精无漏，而名漏尽通。不然，无基者，即无漏尽通矣，虽证入神通，不过阴灵之性，五通之果。

五通者，是阴神之神通也。若阳神，则有六通，多漏尽通也。六通者：天眼通，天耳通，神境通，宿命通，他心通，漏尽通。此一通，为阳神之所多。余五通，阴神同。

宅舍难固，

阳精无漏，则身长生不死，为金刚坚固宅舍，可永劫不坏。若有漏之躯，有必死之道，身不坚固也。

不免于死此而生于彼。若有秘授躲横生而择竖形者，犹且易姓改名，虚负今生矣。阴神何益哉！阳神之基，可不亟筑之哉！可不急究之哉！ 世有以淫姤败基者，反诳人曰：采补筑基，欺骗愚夫，共为淫乐。一遇淫媾而精无不损者，炁无不耗者，神无不荡者，基愈灭矣，直误至于死，而后知彼淫邪术，假之悖正道。可不戒之哉！

此篇正文重重，自相串解已详，不必再生注意。

炼药直论第七

冲虚子曰：仙道以精炁神，三元为正药。

元精，元炁，元神，曰三元。皆先天也。

以炼三合一，喻名炼药。

昔谷神子云：道以至神为本，以至精为药，以冲和为用，以无为为治，长生久视之道成矣。若不如此，即非金液大还丹之法。

其理最精微，其法最秘密，昔钟离曾十试于吕祖丘祖，受百难于重阳，我伍子切问二十载于曹还阳。

逢师于万历癸巳年三月，受全道于壬子年三月间。以癸壬计之，二十年也。我当初每自恨福力之薄，不蒙师一速度。今而后，始知待教久者，入道精。不然何以能高出万世耶？予又按白玉蟾云：十年侍真驭。白又云：说刀圭于癸酉七月之夕，尽吐露于乙亥春雨之天。又当知天机非邂逅可谈。

方才有得，是以世之茫然学道者，及偶然漫谈者，皆不知何者是真药？而何法为真炼？徒然空说，向自己身心中而求，实不

知有至静之真时真机也。夫至静之真时者，是此身心静极，即所喻亥之末，子之初也。阴静极必有阳动，

静属阴，动属阳，阳极则阴静，阴极则阳动。

则炁固有循环真机自然复动，此正先天无形元炁，将动而为先天无形之元精时也。即此先天无形之精，便名药物。既有药炁生机，必有先天得药之觉。

即时至神知之说，亦即我神炁同动之说也。

即以觉灵为炼药之主，以冲和为炼药之用，

觉灵者，妙觉灵心也。冲和者，烹炼薰蒸之火气也。

此正三家之初相见也，亦三华之所聚者。

则用起火之候以采之。

因有药生而起火，即活用子时起火。曰活子时，药生与火生同时，故以火之活子时，而称药亦曰活子时。达摩云：二候采牟尼，言采药用二候也。四候别神功，言沐浴用四候也。同此。

须辨药之老嫩，采之嫩，则炁微而不灵，不结丹也。

人人都说药生，要辨老嫩。若嫩则炁微，配合之则无半斤八两之炁，何以成一斤？故不灵。

采之老，则气散而不灵，亦不结丹也。

老者只是过于当采之时。当采而未采，则气以久而虚散，皆由心生怠惰而至此。气既散，则力亦微。配合不均，不能成丹。故亦曰不灵。

得药之真，

不老不嫩，如九二利见者曰药真，非初九之勿用，亦非上九之有悔。

既采归炉，则用行火之候以炼之。

行小周天之火也。

药未归炉而先行火，

昔吕真人戒之云：无药而先行胎息，强留在腹，或积冷气而成病。顾与裴庠友问：既知采药，何故又不归炉？冲曰：传正道，知真采，故可必得归炉。又要行火合于候之妙，方得药归炉。若火生早了，是名火小不及，不名冲和。冲和者，和而冲也。古人有喻者曰：如浴之方起，而暖风融融然。火既小而不及，丘真人已言曰：则金精不飞是也。焉能得药归炉？悟道真修者，必先从我此答精思之，则知直至末后皆是如此。

药竟外耗而非为我有，

药尚未入鼎中，而妄行火，即所谓鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛之说。

不成大药。药已归炉，而未即行火，则真炁断而不续，亦不成大药。

药在外，由火以采之而归炉，亦由火烹炼之，方在炉中成变化。已得药归炉，火断而不行，则真炁亦断而不住。及再行火，虽周一天，终与前不续。药亦不续，如何能成大药？即参同契注所云：外火虽动而行内符不应，则天魂地魄，不相交接是也。

若肫肫然加意于火，则偏著，执于火而药消耗。

执著用心于火，则著有相而急燥，近于外道之存想有为，非自然之天机妙用。

若悠悠然不知有火，则迷散，

行火之时，若心不诚，则不灵。或昏迷十二之时，或迷失刻漏之数，或忘沐浴之候，或不知以何数周于天，或

周已而犹不止。皆是。

失于火而药亦消,

火不能留药,焉得不消?即神不留炁之喻。

皆不成大药。

已上皆言孤阴寡阳,偏有偏无之危险也。

若火间断而工不常,虽药将成而复坏。

火所以炼药。古云:大药一处居。行火之法,愈久而愈密,愈密而愈精,斯则必成大药,必得服食。或有时神逐见闻淫念,驰于外而著魔,则神离火,火离药,工不常矣。药如何得成,虽将成,犹有退散之危险。

若久执行火而不知止足,虽药已成而亦坏,

火足矣,即成大药,因药成而言足也。药既成,则不必用火,安得不止?药已成者,成之而生为服食之大药,于此即采,而药不复坏为后天有形之精。不止火不采,则大药必随生机而将妄行。欲归之圣路,无柰不止火不采,而无由以受。欲归之凡路,竟趋为后天有形之精不难矣。后圣当知此为至要至秘所当防之危险也,

皆不得服食。

必火足而药始成,药已成而必知止候,方有大药可采,方可服食。不然,必不得药成服食。

后世圣真修此,必使神气相均相合,大药适宜。以呼吸之气,

即火也。

乘真炁为动静,

即药也。

以真炁之动静,定真息之根基,

真炁归静于根,则真息亦定于根。二炁合一于根,以

为胎神之基也。

则大药既不著于一偏，又无强执纵失之患。如此而炼，方得小周天之妙理，方成长生之大药，始名外金丹成也。

马丹阳云：因烧丹药火炎下，故使黄河水逆流。玉芝书云：玄黄若也无交姤，怎得阳从坎下飞，是也。

祖祖真真，服食飞升之至宝，乃最上上之玄机，最宜参悟而精修者也。

此论备陈炼药时之危险，今后圣知防虑于此，不至当面错过而不知也。神仙所言金丹服食者，是肾中所得金液之炁，配元神合炼所成。服食之，则能神通变化。若方外之士言服食者，不过妄以金石草木，诳人曰炼服食，断不可为，以误大志。纵服食之，或有疾宜于金石药者而偶致愈，或无疾而中毒成大患，必不能超出三界而显神通也。

得此真药服食，自可进修，行大周天之火候，以炼炁化神。炼炁而息定，化神而胎圆，阳神升迁于天门而出现，神仙之事得矣。中关十月之事完矣。其后面壁还虚九年，一定以神仙而顿悟性于无极，形神俱妙，总炼成一个不坏清虚圣身，皆由炼药合仙机，而得成丹成神者之所至也。故凡大修行，上关大成事，必如此则毕矣。于此毕法中，始于百日炼药而成服食者，无量寿之地仙也。

地仙者，地上所行之仙，身形重浊未离，故不能离于地而升虚无之天也。人仙虽长生，亦同于地仙，重形尚在，故亦不能离人与地也。

中而十月炼成脱胎出阳神之果者，超出阴阳之神仙也。

神仙者，离重浊之形，以无形之神变化，或有或无，皆由一神之妙用，故曰神仙。

终而九年面壁，炼成还虚之果者，超出尽天地劫运之天仙也。

初得神仙，乃得大定而出定者，但得定由于守中，而出定则居泥丸。故世尊已入灭，而亦入于泥洹是也。至此后还虚，则又入定于泥丸。古人云：性在泥丸命在脐。盖言了修命之事，在脐。了修性之事，在泥丸也。泥丸之定，则非从前者比。九年一定者，特以始入之时而略之，或百年千年万年，一劫百千万劫皆可入为一定，此正天仙佛之超劫运者。

有仙缘者，遇此天仙正理直论，其亦斋心以识之。

伏气直论第八

冲虚子曰：人之生死大关，只一气也。

有气则生，无气则死，此首以人之已共知者言，令人易明生死。

圣凡之分，只一伏气也。

气能伏定，则圣。不能伏定，则凡。此首以人之皆能者言，令人易学于入圣超凡也。

而是伏义，

而者，转文助语。

乃为藏伏，而亦为降伏。

藏伏者，深藏归伏于元炁之根。降伏者，管摄严密不许驰于外。此二者，亦有防危虑险之意。

唯能伏气，则精可返而复还为先天之炁，神可凝而复还为先天之神。所以炼精者，欲以调此气而伏也。

炼精小周天，调其息而伏，为其不能顿伏，故用渐法

调而伏。达摩祖师显宗论，亦言似此意。

所以炼神者，欲以息此气而伏也。

炼神大周天，胎息其息而伏，为其不能顿息于无，故亦用渐法。胎息其息，似有而无，乃至于无有无无而伏于寂静。

始终向上之工，只为伏此一口气耳。所以必伏而始终皆伏者是何故？盖当未生此身之时，就二炁初结之基在丹田，隐然藏伏为气根。久伏于静，则动而生呼吸，是知由静伏而后生呼吸之气，以成人道者，曰顺生也。而是逆修，曰成仙者，当必由呼吸之气，而返还藏伏为静，此气伏。伏气之逆顺，理也。及呼吸出于口鼻，而专为口鼻之用。

呼吸至于口鼻，则落生死之涂矣。离口鼻，则离生死。

真气发散于外，遂至滞损此气则为病，耗竭此气则为死。盖不知伏为所以复之故，

伏者，欲将呼吸还复，归于炁穴，而为不呼不吸之故也。必此气伏于炁穴，而后元炁能归，元神能凝。三者，皆伏于炁穴也。

而亦不知行其所以伏，

行所以伏者，言有至妙至秘之天机，呼吸合于天然者为真，元炁得合当生当采之时者为真，元神合虚极静笃为真。三者皆真，而后得所伏之理，行之而必成。不然，则亦世之外道而已。

安保其能久生而超生死于浩浩劫之外耶？

三者不真，则非所以伏之理，故不能超过浩浩劫之运。

有等妄言伏气者，而不知伏气真机。

真机者，有元炁元神，而呼吸正合天然自在方为真。

终日把息调，而口鼻之呼吸尤甚，

调息者，调其内用之玄机，如橐天籥地徐停息之说。世之愚人，不闻天机，只把口鼻数调，如隔靴搔痒，焉能调得到无息？

痴心执闭息，而腹中之逼塞难容。

闭息者，灵宝毕法书亦言之，是言不通其息出入之门也。虽无门，却有安顿自然之妙理，非强制之为闭也。强制则不真，故无成。真禅家与真仙道略同。若痴禅人之假禅，亦与痴道人之假道同。学者不可不察。禅宗人有一等假禅者，曰吞声忍气，曰气急杀人。皆言忍住气而不出入。此是病，非禅也。强制则念是动的，不是静。何以为禅？禅字解作静字，若是自然真静，方为真禅。

哀哉！此妄人之为也。安见其气之伏而静定也？昔丘祖云：息有一毫之不定，命非己有。

息得呼吸绝，得生死之路绝。息有呼吸不定，故不免生死。

而伏气之要，正修士实用所以证道之工也。但此天机之妙绝与世法不同，古人托名调息者。

世人之息，一呼一吸均平，无用调矣。仙道托名调息者，非世法之用，乃调其有而至无，无而至有，为其以神驭气，行之必住，住之必行，在乎行住之间而调之也。

随顺往来之理，而不执滞往来之形，欲合乎似无之呼吸也。

当有往来，不强使之无，而唯随顺之，似心息相依之说，亦不强执。害其自然，而为勉强。

托名闭息者，

世之言闭，是勉强，不合自然。仙家言闭，只托言闭之名，而非用彼强闭之实。故范德昭曰：内不出，外不入。非闭气也。我故曰托名者，略似闭气，而实非闭气也。

而内则空空，如太虚无物，

空如太虚，是真虚无，则真息便可归于真无，真禅理亦似之。若上文所言内不空而逼塞者，是强闭者，外道邪法旁门之类皆然。

欲合于无极中之静伏也。

无极者，无一炁之始。及后太极，则有一炁之始，一判则为天地。今言无极，乃言天地及一炁俱未有之先，即为父母尚未有之先，正是虚极静笃景象。妙悟必至如此，为真静伏。

总之，为化炁化神之秘机。古人云：长生须伏气。故自周天而历时日年劫，惟伏此气。

言有一小周天之所伏者，有一大周天之所伏。一日之所伏，一年一劫之所伏，或暂或久而能成其一伏者，真有道之士也。

此气大定，则不见其从何而伏始，亦不见其从何而伏终。无始无终，亘万古而无一息，与神俱虚俱静，斯谓之形神俱妙之境也。

世尊能以一法说八千劫而后已，能以一定坐八万四千劫而后出定，是其形神俱妙，与仙同者。

堆闻天仙正道者，方能识得此理，唯有三宝全功者，

三宝者：元神、元炁、元精。若一宝非元，则不为宝，属于后天者无用，亦不得为全功。

方能行及此工。

此工者，即上内如太虚，证入无极静定者，言若三宝会合，炼成化炁，而后可行大定常定工夫。若未化炁，则亦无用此为。

有大志圣真，请究之而实悟之。

胎息直论第九

冲虚子曰：直胎息经云，胎从伏气中结，炁从有胎中息。斯言为过去未来诸神仙天仙之要法也。

男子身中本无胎，而欲结一胎，必要有因，则因伏气于丹田炁穴中而结胎，是胎从伏炁中而结也。元炁静而必动，欲得元炁不动，必要有藏伏。因有胎，即藏伏之所。乃息而不动，是炁从有胎中而息也。胎因愈伏气而愈长，气因愈长胎而愈伏，共修成一个圆满胎神，斯所以为神仙天仙之要法。非此，抑将何以成之？然胎息与伏气，本是一事。何分两论？只为怀胎养神，必用胎息而后成胎而神住胎，古人皆以胎息言之，今亦详言于炼炁化神时也。伏气之说，为伏炁而得精还为炁，炼药以得大药，古人只言伏气，今亦从之言伏气。虽两言之，中则互明其理，令人知两言之妙，而不妄疑妄执其为两。

予愿再详译而直论之：夫人身初时，只二气合一，为虚空中之炁而已。无胎也，亦无息也，

此言无胎无息，起下文返还成仙之所证。

因母呼吸而长为胎，因胎而长为息。

修仙者，亦必因呼吸而长为胎，因胎而长为胎息。

及至胎全，妙在随母呼吸而为呼吸，所以终日呼吸，而不逼闷。此缘不由口鼻呼吸，则脐相通，故能似无气息一般，此正真胎息景也。

古人谓内气不出，外气不入，非闭气也之说，正言由脐相通者。

离胎而息即断，

在胎中，则我之息由母脐中所生，故我息亦在脐，而口鼻不可呼吸。离胎则口鼻开窍，可以呼吸，顺而易矣。当此时，且不知胎息，安得复能胎息？

无母脐与子脐相通，不得不向自身口鼻起呼吸，即与胎中呼吸同而暂异其窍耳。逆修返还之理，安得不以我今呼吸之息而返还为胎中息耶？凡返还呼吸时，以口鼻呼吸之气，而复归于胎息之所。

即丹田之所。许旌阳云：脐间元炁结成丹，谷神不死因胎息，长生门户要绵绵。元始得道了身经云：中宫胎息为黄婆。抱朴子曰：得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。以鸿毛著鼻口上，而毛不动为候也。

如处胎息之时，渐渐炼至胎息亦真无。真无者，灭息尽之义也。

谓胎中之息，亦真无之。此正禅宗人所谓万法归一、一归无之说。

方是未生时，而返还于未有息未有胎已前之境界，不落生死之途者矣。

凡人有呼吸，则有生死。无了呼吸，即无生死。

所以得如此者，亦非毒然无所凭依配合，便以呼吸归中而可胎息者。

呼吸元炁，最难制伏。必有元炁相依，方可相定而成

胎息。然胎息何以知其成也？以呼吸归于胎息，则口鼻无呼吸而成胎息，是其真成也。终不复至口鼻为呼吸，真禅定者亦似此。若凡夫外道，不知元炁者为何，单以呼吸归于中，而妄曰入定胎息。其息不能定住于胎所，虽忍气而气无所容，乃曰气急杀人，而终不能强忍口鼻之气。更呼吸浩浩，皆由悖却世尊所谓无生法忍者之所为也。世之假道人假禅人皆如此。此亦后学圣真之所当辨，而自防危险者也。

所谓孤阴不成者，此亦其一也。

呼吸之气，乃后天有形之阴物，故亦如此言之。

必要有先天炁机发动之时，又有元灵独觉，及呼吸相依，三宝会合，已先炼成大药者，而转归黄庭结胎之所于此之时，

此时者，是当此结胎之时。因文上句，皆言先所化炁，而至此始言胎息之意也。此正申明必要炼精化炁，以炁助胎，以神主胎，以呼吸结胎，方成真胎息。

而后以胎息养胎神，得神炁乘胎息之气，在中一定，

神炁与胎息相乘，方是有配合的修真胎息之工，所以能成真胎息，得真定。若无真炁，便不是金刚不坏之身，坐中只是昏沉瞌睡，如何能长觉长明以长驭气入大定成胎乎？有间断，即非胎息。

即是结胎之始。正入药境所谓初结胎，看本命而得者。

本命者，二气也。元炁为生身命之本，呼吸气为生身命之具。而结胎之初，必要本命二气随神之号令，同凝于中而为真胎者也。

虽似有微微呼吸，若在脐轮。若不在脐轮，在虚空，正度人经所谓元始悬一粒宝珠，去地五丈，如世尊之前，地涌之宝塔，在

虚空中等语。皆是也。皆用运旋真息，以渐至成胎，顿然绝离口鼻，不存呼吸，灭却有作，恰然处胎相似。而胎中之息始虽似有而终绝无，即是真胎息，所以成阳神者。

若无大药真气服食，若非三家相见，必不能胎真息而神真纯阳者也。

如是而久久无间断，绵绵密密，无时无刻而不是在胎中无息之景，真证阳神大定，绝无动静起灭，即是胎圆。乃返还到如母胎初结一炁，未成我，而未分精炁与神之时。正入药境所谓终脱胎，看四正而得者。

看四正者，验四正工夫之有无也。有则胎尚未圆，以其有乃养胎之工也。无则曰灭尽定，而阳神成就矣。

胎息还神，固曰毕矣。

胎事毕，灭尽定，佛亦灭尽定入涅槃。故其经云：若于佛事不周，不入涅槃。佛事周讫，方入涅槃。

毕其十月中关之事，神仙之证也。犹有向上田炼神还虚，而证天仙者在所必当知。故迁神于上田而出天门，以阳神之显见者。倏出而倏入，何也？当前之十月之内而或有出者，是不宜出之出也。由六根之为魔而妄出，

阳纯则无魔，阴尽则无魔。阴将尽而未尽，甚为魔者。要除阴尽，是要除魔尽也。

妄出，则神走而著魔境，而息亦走著于口鼻，必急入，则依于息而归胎。

此一段，又再详指示人，以十月内之所当防此危险者。

此时之出，是当出而出也。

昔蓝养素胎成，当出而不知出，故刘海蟾寄书，与之

指示所出之法。

故起一出念而出阳神于天门，

天门者，传道集所言，指顶门也。古人于此赞之曰身外有身是也。

若出之久，恐神遂失而错念，

古云：十步百步，切宜照顾。

故即入上田而依于虚无之定所。以神既出胎，喻同人生之幼小，须三年乳哺者以定为乳哺也。又言九载三年一定者，言出定之初，时而入定，以完成还虚之天仙也。证到至虚至无，即证天仙矣。然是定也，入定时多，而出定时少，又宜出之勤而入之速也。我故曰：出定之初，即为入定之始也。虽天仙已证，亦无不定之时也。故世尊亦曰：虚空界尽，我此修行，终无有尽，正如此也。至于终天地之后，超过劫运，亦无不定之时也。此犹仙佛以上，无仙无佛之妙境，而天仙佛之至者也。后来圣真，共知之，共证之。

此书稿成于天启壬戌岁，实欲藏之，为门下学者便心目。不意被人盗去。但儒者窃取仙书，爱慕之心，胜可怪又可惜也。由骆友而失，骆故想象而梓，不无疏略。今崇祯己卯秋，查旧稿加注，贤道友复梓之，以广度人。

流行于天地之终，皆所愿也。故附识。

直　论　起　由

予作天仙正理直论，仅仅九章，完全画出一个天仙样子，令有缘有志者见为顿悟。

有志者不遇此书，亦是无缘于道。遇此而不参悟，亦

是无缘于道。又或有遇之而无真学之心，唯图诈伪欺世者，亦当改恶从善而归正道。

非敢曰轻泄天机，妄拟无罪。只为度尽众生为自度计者，于是冒干天谴而直论。亦缘我老祖师张静虚真人得道后曰今日四大部洲，全无半个人儿知道，今当广开教门。奉此仙旨故也。

张真人法派曰静虚，常携虎皮为座，故当时皆称虎皮张。初与三友，寻访仙道，夜半见白毫光于西而冲天。次日西行，夜宿又见，日又趋之。三友去而独行，独见得光处在蜀之碧阳洞也。入见仙师，而求度甚切，师遂授之道。命之修数年成而始命出，曰：今日四大部洲，绝无半个人儿知道，你与我广开教门。张翁遂行，按四大部洲者，东胜神洲，西牛贺洲，南赡部洲，北俱卢洲，佛经所说者，是也。张仙翁遂出西域转北夷，还中国，见二大洲，已无人矣。实起度人之念，止度得李虚庵一人而已。

历十五年间，再传而遂言于予。

十五年间者，张真人于万历己卯年度李虚庵，至壬午复至李家，助李银为行道之资。李真人于万历丁亥受曹还阳请，至其家。曹与三友各具贽六金，助道不足。戊子，曹三友又助师三十金，而修成证果矣。曹真人于万历癸巳与伍子遇，甲午年夏五月度伍子，计之己卯至癸巳，十五年也。至壬子，又十九年。曹复度伍子仙佛合宗全旨，以出三界之上者；并传以助道之方。嘱之曰：此元史所载丘真人助国之方也。唯默记之。倘护道要用则用之，否则闲置之可也。勿为世间作孽，取大罪也。予之十九年中，苦志苦行，或亦少仿佛于长春祖之苦志者，得全大道，敢不如命戒之哉！

予初若为骇闻，

骇世之学道者多，岂真无半个人儿知道？

而久之，真见同世斯人，不同闻斯道。

得师度之后，遍考仙圣之书，圣圣同此一道也。同此修成正果也。差毫发，尚曰不成，岂可有不同者乎？每考问于全真侣，不过只知御女采战，及却一病小工，为诡求衣食之计者，与仙道之保精保炁胎神之理者不同闻。考问于禅宗人，不过曰当下便空，以降魔转劫，仅为死后生人道之说，与佛法空而不空之真空超劫之妙法不同闻。又考在家俗士之学道者，求假做黄白成富贵，求房术久战遂淫乐，并无学道之实而志不同。又考在家俗士之学佛者，妄自尊而诳人曰曾参学手抱，非切利身，触悖天王，口称著当下就了。只就了得一席淫媾，何曾闻佛法可了，而闻实不同。世界劫坏如此，安容得不直论而一救之耶？又安容不直论留为后世圣真作正知见耶？

此以指引后来，凡我丘祖门下符节正传弟子，得师口诀，凡药生内景，

时至则神知为内景，药炁驰外，则外别有景。

采药真工；

即达摩祖师所谓二候得牟尼者。

行火工，

小周天之候，即达摩祖所谓四候别神功。

止火景，

详后仙佛合宗语录中。

采大药工，

自古圣真所不轻传，此以前，得百日炼精化炁之真

法，行得全功，只成精满炁足之凡夫。如此而用，得大药，方得长生，此先圣所以必俟百日功成者而后言之。

得大药景，

有六种震动之景也。丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后风生，脑后鹫鸣，身涌鼻搐，六根因其灭识，皆有景验。

三关工，

即名五龙捧圣者，从此超凡以入圣，乃圣圣不轻传之秘法天机，世间之所不知不闻者，必俟百日功成者而后言之。

服食工，

度过鹊桥而下重楼，喻曰服食，非如饮食样之食。

守中理，

此大周天之初，古云守似有却如无，不有不无，故喻之曰守中。又闻胎息本在脐，而若不著于脐，养神本养中田之神，又若不离于下田，总若合二田成一虚空境界，故亦喻之曰守中。至秘密天机，有不得显言者。

出神景，出神收神法，炼神还虚理，

此守出收还等五者，皆详后仙佛合宗语录中。

历历秘授。

历授者，次第尽传上文十二句之秘法，乃正传之所必有，而后圣真修之所当必受者。

闻人世所不知，

闻者，言后圣得遇圣师而有所闻者。人世者，彼后圣同世之人也。彼人所知，皆世法中之旁邪小术，唯圣所闻，皆彼不知，正与直论中十二句秘法同。

见凡书所不载，

见凡世前书已载者，皆古圣大略之言也。不载者，精切秘密天机，旧不载于书。而今得闻于圣师，正与直论十二句皆同，则师言可笃信奉行，直论可凭稽考。要知非遇仙者无真闻见，非遇仙者不能措一言为直论。

当下工修炼时，更以直论相印师言。

古圣之书，每言一句，又秘却二句三句，何以得全印证？欲求全证，又要搜索多书，此贫者之愈难。唯此直论兼注，又后有仙佛合宗语录，及门仁贤问答之要，以详直论注脚，尽露全旨。则后圣得此一书，足以全印，可无余恨矣。

得了然无疑无碍，直证天仙，唯我作书助道之一愿也。后来圣真，未及得正传者，尤当从斯入悟，究其逐节，二景违合，

凡有所闻，即征诸此书，合则正，违则邪，作人天眼目者，唯此书耳。

则不为妖人邪说所惑矣。

凡一切邪说旁门，皆与此书相违悖。

如有真志精修，不参此论，是自绝于仙佛正道者也。窃谭此论而行邪行以诳世者，

如昔一光棍，专以房术欺骗人者，乃借言曰：铅汞不在身中取，已明明说破。愚按棍贼此言，谓铅汞不在自身，是女人身上取的。铅汞者喻阴阳，岂有阴阳二者俱在女身取之言，而可欺人取信乎？犹且言之，噫！

天律王章共诛之。

此书本代天仙救世，代佛破邪，尽是表明天上梵德至道之言。有天目共视，天耳共听，天律共护。若有邪人假借正言行彼邪说，天有霹雳伐其性命，王有典刑灭其身形。

并揭禁誓书末，以为诵书者知诫。

后　　跋

冲虚子跋云：道为天仙之秘机，

　　天仙之道，唯天仙知之行之。凡夫去天之远，何以得遇？唯不可遇，虽曰不秘而亦是秘。若有得遇知其道者，必要体天仙之心，行天仙之德，而后可成天仙之道。

凡夫之罕见，

　　为今之凡夫者，前虽有善而或有小功不足以得道，故难遇。若能从今起念学道时，全具善心，力行善事，绝其从前间有不善者，则道之罕见者，犹可望见也。

或百劫百年一传于世，

　　如唐开元时之纯阳翁，始度王重阳于宋徽钦时，如六祖卢能止衣钵不传，而后竟无传法之七祖者。

或片言数语密度于人，

　　如钟吕二仙度燕国宰相刘海蟾，以卵垒为山而不崩堕。刘曰：危哉！钟吕曰：汝宰相之位更危于此。刘弃相从之而仙去。如虎皮座张真人，以嘉靖帝强请之不起，罪邳州守请，屡及三年而后至京，延及徂落而不复命。还至六安州，召庐江县李虚庵而度之，令三诵三背其言。三日而别，李竟成真。县及邻封，皆称肉身菩萨。然张祖不肯见帝而度，乃召李而度之。此亦张祖密度之案也。如佛欲度迦叶，分恒河水为两断，而佛行其中之无水处，叶以舟救佛，佛从舟底穿入而舟底无孔。叶犹曰：幻也。佛曰：汝未成不生死阿罗汉，何能如此贡高我慢？叶惊服。自不知所以

不死，而归依之，是也。

三口不谈，六耳不闻，

三人则三口六耳也。其中或愿学小成于人仙者，或愿学中成于神仙者，或愿学大成于天仙者。所愿者则重之而喜闻，所不愿者则轻之而厌听，或德止足以授小，而分不宜闻中大二成，故不同谈，不同闻也。如许旌阳吴猛二人，许为旌阳县令，吴为分宁县令也。同谒丹阳之谌母元君，母独传许以道法，谓吴德行尚未充，后当拜于许授。如世尊单传迦叶为初祖，而以堂弟阿难未能离欲，令转拜叶传为二祖。俱是旧案也。

不经纸笔，

仙道乃天上人之所有，亦天上人之所用，正上仙口不谈之秘，鬼神觑不破之机，所以不载笔于纸。

何敢浅其说，直其论，而谆谆然数万言为馈哉？此大罪也。

大道本不敢轻一言于非人之前，何敢浅说其精深，直论其秘密，令善恶贤否，正人非人，一概混见之耶？但视世间无不可教化之人，倘有不从正而改邪者，是必从地狱饿鬼畜生三恶道出而初世为人，而恶心犹在故也。虽直论之，彼只见如不见而已矣，何嫌其混见？

曾见一人截然向道，而竟无觅处。

截然者，截断世法尘劳，决志学道，满目是万法千门，竟不见何者为仙道，不知向何处觅仙道，此甚可怜。

举世多人谈道，而悉堕旁门。

遍世界谈道，所闻所知，全在淫邪窠臼中。初学不能辨邪正，遇之焉不堕入。此又甚可耻。

谓道不在世，而人必误陷于邪者也有。

仙道原只蕴藏于仙胸中，世何得有？一切诸人，不遇仙度，皆只在世而学，焉能外世见而求世外之见，毕竟误陷于邪矣。

谓人心自邪，不求闻道，而规正者也有。

心邪之人，唯邪法是喜，口称是学仙之党者，只愿学房术御女，谓淫姤有如是快乐，是我所学之有证。而仙道高远，或者即此所致，我何必舍此快乐而别求仙乐为哉！故不求闻也。自称是学佛之党者，造断见之邪说而惑人，不知已为佛之所斥。自谓有了此一口高谈捷语，足取衣食名誉，何必效佛所修而六年禅坐以自苦，故不求闻也。予在金陵，所以绝不屑与人谈仙佛，见彼诸俗人谈仙者，皆志于房术御女，及却病小工，而即指为仙道，不胜修德修道，故不必与为谋也。见彼众生谈佛法者，皆妄将佛说为行教无用之虚言，将已谈断见作佛法，不求如何如佛八千劫说一会法华经方已，不求如何得如佛八万四千劫坐一定方起。必执断常邪见，直趋死亡为了生死。或学躲一轮回为自足，而且不能得，又不能承当正法，竟如石马，虽打不走，全似木牛，拽鼻不回。谓之下愚不移，何足教化？何足与言？所以只遵仙佛正法，为我自悟师而已矣。我又为有相知者悯，而浅说劝之。佛昔云：人相竖，畜相横。世之俗夫，每以横相妄谈佛法，语人曰：我知佛，我是佛。此亦妄人也已矣。甘为横相，又何难焉？今而后谈佛者，请先改汝横相为竖相，且遵佛说，别作商量，庶免空劳妄谈，虚度一生。

借令百劫百年，生一圣真，将何入悟？

[illegible]言此论若不出世，倘有真修者不知如何修仙，不知如

何修佛，故无趋向处。亦不知学何者为学，行何者为行。

所以得圣真于学者，必由此论。

及有此直论，并仙佛合宗语录出世。若有一人精究此论及录，便见得此人是有志于此者，与论合志，即为学此道之圣真。不究者，则其志不学此，终于凡夫轮转而已。

得圣真于师者，亦必由此论。

诵诗读书而尚论古人者，固有人。诵此论而寻觅论此之人者，亦有人。未诵此论而寻觅已诵此论者，亦必有人。能觅此人，岂不得遇此人而得遇此道？故曰求师必由于明此论，所以张紫阳真人作悟真篇以访友，果得石杏林为之徒。其胜于奔走四大洲访师友者，不万万分便益哉！

故钟离云：吾之求人，甚于人之求我。

古云：弟子寻师易，师寻弟子难。盖弟子以初学之无知，故不知所遇之人有道无道，而拜之故易。师之有道者，上奉天诫，必选择同德同志，祖父善门。一不全，不足为弟子，故寻之难。昔钟离往九江府德化县度县宰吕纯阳。又钟吕往甘河镇度宋徽钦时领兵校尉王重阳。又钟吕往燕国度丞相刘海蟾。又虎皮座张真人，行至六安州马神庙，召庐江县之李虚庵而度之。又曾世尊往偷罗厥叉国度迦叶者。皆是师急于求人之案。

人不及于求我，我不及于求人。

世界如许大，学者相隔如许远，谁知我而求，抑谁知我而能求？由我非方外之士游遍四方者。亦非所谓唐朝吕洞宾，至今犹在寻人度者。亦非如世尊自谓行化时至，乃行而化之，至度一万八千九十四国人者。不过隐处一小小道隐斋而已，不及求人，所以亦不得为圣真学者之所遇。

乃以一笔救天下后世迷。

唯成书可以代面命，虽遍天下，尽后世，凡有见者皆可救其迷惑。

然而迷自轩辕氏御女保生之术一倡，

轩辕者，君天下者，忌嗣子之少，故用后宫之多，淫姤之多，必不可不节欲。后世学者，岂可以节欲之人事，而遂误指为长生不死神道之仙道乎？

而真伪争途四千余年矣。

仙道，是出世间法，真也。御女术，是在世间法而非仙，伪也。本不同者。凡学仙圣真，既有大志，有圣德，必不可学御女以招天诛。凡学御女者轻纵淫乐，坏女子之身，丧女子之耻，志极卑污，败仙佛根基种子，天律严密，又岂容于谈道。

真者幸有天降异传而作仙佛，

汉之张道陵，葛玄仙翁，寇谦之，于吉，皆太上降下而传。北汉时之钟离正阳，乃东华帝君之降传。唐之纯阳吕翁，乃钟离之降传。宋之王重阳，燕之刘海蟾，乃钟吕二真之降传。世尊佛，乃阿私陀仙之降传。故法华经佛云：昔者仙人授佛妙法，如来因之遂致成佛是也。所以伍子言：非仙不能度仙，非佛不能度佛。此亦破迷之一说也。

伪者自愈炽说，遍天下而迷人，

炽说者建立各种门户，曰三峰采战者，曰小采补者，大采补者，曰童男童女开关补气者，曰对炉者，曰入炉者，不入炉者。千种淫秽无耻。以之为世事用，尚甚可耻。又安可妄诳人曰道乎？所以道隐斋评之曰：尝见犬猿与阴者聚，则抚弄其二物，岂可以衣冠人物有礼义廉耻者而如

之乎？又评之曰：蠢动如蚊蛾虱类，人共见其不学而能相妬。岂有不蠢如人，反不如之而学人为妬乎？以速死丧命之事，而愚弄人曰接命不死，其迷于自愚，又迷于邪说之诳如此。予请诸人，破迷改过，且自安生保见在之福。

以此大迷之世，而论说之宜直宜浅，其可少乎哉？泄论说之功，岂不大哉！

泄万古圣真密旨天机，书之遍与凡夫言，固有罪矣。但后来圣真，得明道于论说之所泄，岂不是此莫大之功乎？

然泄道未必无干于天罪，敢望曰天不之罪，而故意冒干之耶？即此一点破家学道，慈心救世之为功，抑可赎罪哉！得悟于天下后世劫，独超出大迷而为圣为真者，又可无此泄道功之报哉！

后来圣真得明正道于论说，不被邪说坑陷而竟成圣成真，亦当报今泄道之功。

见此者幸毋谓我一见是书，已尽见其道。见之固易，而生易见之心，靡不亦自轻易视其性命。

书成道之粗迹耳。道之精真者曰理，道之实行者曰事。理可以书求，事未可尽以书行，必要真诚参师学道。凡未得师者，以此书考寻正门为引进，即此以为引进师也。已得师传者，以此书印证是否，而为信受奉行，此即是印证师也。若不求真师救度，专向书本上诵章句，偶见一斑，妄称全豹。愚谓只可言悟书，不可言悟性悟道。由怀易见之心，不识为难遇难闻之天宝，则其轻易视性命而丧失者，将必不免矣。

毋谓我一见书，便见此道实可易行，正遂我畏难之心，即此易

行而易行之。自执蓍悟，不求师而按图索骏，焉能了悟到至玄至妙之真实处，而修证性命？

书固载道，正欲使人明道而浅直之。古云：得诀归来好看书。若先得真师真诀，则见书真可尽见道，真知易行。若谓不必求师，道已了然，尽见易行。古云：差毫发，不成丹。恐难悟透，亦不免依然失性命也。古云：性由自悟，或可因书。命要师傅，必经口耳。则信之真而行之勇，此我今所望于后圣后真也。故又诫之曰：毋轻忽为易。

尤毋谓盗此为说，言可应世，理可惊人，足以师任之于己，以徒视乎其人。有此诳人之心为障为碍，耻于低头实学，竟不自悟自修自证，而亦不免于失性命。

有等人，不真实参师学道，唯见此书一遍，念几句，诳人曰：我尽得传某人道矣。我今足为诸人之师，诸人只可为我之徒。言至于此，即楞严经所云：未得谓得，是为入魔。故必害己德而堕为魔民。昨有一人，即如此诫之说，见此未注旧稿，遍语人曰：我全得某人所传仙道之妙。斯言也，非赞扬，实贬词也。一则以忽仙道之为易，一则以增己学之为博。不谓染指吞海，曰海尽吞矣，而可乎？以芥壳量海，曰海尽量矣，而可乎？作是言者，可谓无正心，无大志。又一人在金陵淫恶无度，冒称为我虎皮张真人门下人。不知张门先戒绝淫事淫念为初功，彼何必自投清净门，讨个摈斥为哉！

于是三者能不肯犯，

即上三条诫词也。

诚心参悟，即直论以究仙理，证直论以印师传，真修实悟证圣证真，斯不负我染笔时一字一泣。

当论时，欲不直。奈何今世正道已尽绝，恐无益于救正，不得不为仙佛宣明正法。欲直论，天则有谴而不敢言。终必直之而冒谴，故一泣。我自癸巳至壬子二十年参师护师，卖田舍，破家计，苦心苦行而得悟。后之参师者未必能得年之久，未必有可卖可破之家而可得，故一泣。人以一见论而即知，我以多年苦而轻泄。我以自苦代人之苦，我以所卖所破代人以卖以破，故一泣。又或有人或有可费之资，而不学真仙道者徒费耳。虽费而不求明如何修命得命之证，如何修性得性之证，泛然无著者徒费耳。虽费而不苦心志，苦功行，以求必悟必成者徒费耳。故一泣。我又为众言此以劝诫之。

为终天地劫运之圣真直而论，

泣而论者，既为参难泄易而割舍天机，又为世界既绝仙佛正道，愈传愈假。我独得悟，又焉敢不为仙佛正道留一线之真耶？今世世圣真，得所考据而为师资矣。

将流行于天地之终而度尽仙佛种子，为圣为真成仙成佛之心也欤。

今世皆好房术淫欲，而仙佛正道，则绝尽淫欲。心反正道，虽见之亦不能救正。间或有从救而不足，必成书流行以终天地，则尽未来之仙佛，皆得普度，是我继诸仙翁救世度人立三千功行为自修而已矣。即纯阳翁所谓度尽众生。世尊佛及地藏菩萨，亦谓度尽众生。言自利利人之果，唯如是而后圆满。

《修习止观坐禅法要》

内 容 简 介

智𫖮，世称智者大师，字德安，俗姓陈。祖居颍川，后迁往荆州华容落户。生于梁武帝大同四年（公元523年），卒于隋文帝开皇十七年（公元597年）。其父陈起祖出仕梁朝，官封公侯。智𫖮出身高门，后逢梁末兵乱，家道中落，飘零流离，于是在十八岁那年"投湘州果愿寺沙门法绪而出家焉"。① 后，又从光州大苏山慧思禅师学心观法。智𫖮修习多年，学业有成，遵慧思之嘱，便往陈朝首都金陵，"与法喜等三十余人在瓦官寺创弘禅法"②。

智𫖮在瓦官寺驻足八年，陈太建七年（公元575年）离开金陵，上天台山创立寺院。十年后，智𫖮又回金陵，住灵曜寺，讲授佛法。陈朝亡，智𫖮上庐山居住。

隋朝建立，智𫖮应晋王杨广之邀，于开皇十一年（公元591年）往扬州传戒。次年，回故乡荆州，在当阳县玉泉山创立玉泉寺。开皇十五年（公元595年）春，智𫖮又应杨广之请，重访扬州。不久，又辞归天台山。两年后谢世，享寿六十。

---

①② 《续高僧传》卷一七《智𫖮传》。

智𫖮身历陈、隋两朝，弘扬禅法，名闻遐迩，开创了中国佛教史上第一个宗派——天台宗。陈宣帝在当时曾赞扬说："智𫖮禅师，佛法雄杰，时匠所宗，训兼道俗，国之望也。"①

智𫖮著述宏富，有《法华玄义》、《法华文句》、《摩诃止观》、《修习止观坐禅法要》等十余种。

在中国佛教中，天台宗对气功禅定有比较深入的研究，逐渐形成了与印度禅定止观相异趣的具有中国特色的修炼方法。智𫖮的《修习止观坐禅法要》、《禅门口诀》是这方面的代表作。

《修习止观坐禅法要》或称《小止观》，或称《童蒙止观》，共有十节，涉及面甚广，这里扼要介绍与气功禅定相联系的核心部分。

天台宗认为，修习禅定应注重"善调五事"。第一是调理饮食，不能少食，亦不能过饱。"食若过饱，则气急身满，百脉不通，令心闭塞，坐念不安；若食过少，则身羸心悬，意虑不固。"这两种现象对于修习禅定皆是不利的。佛家的这个看法同中国传统的观点很是相似，例如《吕氏春秋·重己篇》说："味众珍则胃充，胃充则中大鞔（鞔同懑，烦闷之意），中大鞔则气不达。"《春秋繁露·循天之道篇》说："泰实过饱则气不达。"总之，饮食过多过饱会妨碍人体之气流通。

第二是调理睡眠。佛家认为，修习禅定不能贪图睡眠。如果睡眠过多，"非唯废修圣法，亦复丧失功夫，而能令心暗昧。"意即不仅会荒废禅定功夫，而且还会使得心灵麻木。因此，要常常"调伏睡眠，令神气清白，念心明净。"也就是说，夜里应少

---

① 《国清百录》。

睡或不睡，坚持修习，即“初夜后夜，亦勿有废”。

第三是调理身体。佛家禅定讲究“结跏趺坐”，使身体安稳。具体的方法是：“初至绳床，即须先安坐处，每令安稳，久久无妨。次当正脚，若半跏坐，以左脚置右脚上，牵来近身，令左脚指与右胜齐，右脚指与左胜齐。”这称之为“半跏”，还有一种为“全跏”：“即正右脚置左脚上。次解宽衣带周正，不令坐时脱落。次当安手，以左手掌置右手上，重累手相对，顿置左脚上，牵来近身，当心而安。”接下去，还必须注意：“令脊骨勿曲勿耸。次正头颈，令鼻与脐相对，不偏不斜，不低不昂。”

佛家为什么要强调“跏趺坐”呢？《大智度论》卷七指出：“问曰：多有坐法，佛何以故唯用结跏趺坐？答曰：诸坐法中结跏趺坐最安稳，不疲极。此是坐禅人坐法，摄持手足，心亦不散。”

第四是调理呼息。具体的方法是：“吐气之法，开口放气。不可令粗急，以之绵绵，恣气而出，想身分中百脉不通处，放息随气而出，闭口鼻纳清气，如是至三。若身息调和，但一亦足。次当闭口，唇齿才相拄著，舌向上腭。次当闭眼，才令断外光而已，当端身正坐，犹如奠石。”这里一要绵绵细长的呼吸，二要“闭眼”、“断外光”。这两点同道教气功很相似。如《胎息经》说：“吐唯细细，纳唯绵绵。”《樵阳经》说：“将双眼微闭，垂帘观照。”

禅定中如何调理呼吸极为重要，佛家对此有较深入的研究。《大安般守意经》卷上说：“息有四事：一为风、二为气、三为息、四为喘。有声为风，无声为气，出入为息，气出入不尽为喘也。”天台宗对此有进一步阐释：“息有四种相：一风、二喘、三气、四息。前三为不调相，后一为调相。云何为风相？坐时则

鼻中息出入觉有声，是风也。云何喘相？坐时息虽无声而出入结滞不通，是喘相也。云何气相？坐时息虽无声，亦不结滞，而出入不细，是气相也。云何息相？不声不结不粗，出入绵绵，若存若亡，资神安隐，情抱悦豫，此是息相也。守风则散，守喘则结，守气则劳，守息即定。”总之，“风”、“气”、“喘”三种呼吸方法皆有弊端，只有做到“不结不粗，出入绵绵”，即运用“息”的方法才是正确的。

第五是调理心。天台宗的调心方法比较复杂。简单地说，“一者要调伏乱想不令越逸”，即禅定中要摄心止念，不得胡思乱想；“二者当令沈浮宽急得所”，即禅定中要注重“沈”、“浮”、“宽”、“急”四种状况。何谓“沈”？“若坐时心中昏暗，无所记录，头好低垂，是为沈相。”医治的方法是：“当系念鼻端，令心住在缘中，无分散意，此可治沈。”何谓“浮”？“若坐时心好飘动，身亦不安，念外异缘，此是浮相。”医治的方法是：“宜安心向下，系念脐中，制诸乱念，心即定住，则心易安静。”扼要地讲，医治“沈相”，应系念鼻端，医治“浮相”，应系念脐中。

此外，还应注意“胸臆急痛”的“急病相”和“心志散慢”的“宽病相”。医治前者的方法是：“当宽放其心，想气皆流下，患自差矣。”医治后者的方法是：“应当敛身急念，令心住缘中，身体相持，以此为治。”

难能可贵的是，天台宗还介绍了出定收功的方法：“欲出定时，应前放心异缘，开口放气，想从百脉随意而散，然后微微动身，次动肩膊及手头颈，次动二足悉令柔软，次以手遍摩诸毛孔，次摩手令暖，以掩两眼，然后开之，待身热稍歇，方可随意出入。”假如不按部就班地照这套程序收功，将会引起“头痛”，关节酸胀，烦躁不安等弊病。

《修习止观坐禅法要》

卷　　上

智　顗著

诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。

若夫泥洹之法，入乃多途。论其急要，不出止观二法。所以然者，止乃伏结之初门，观是断惑之正要；止则爱养心识之善资，观则策发神解之妙术；止是禅定之胜因，观是智慧之由藉。若人成就定慧二法，斯乃自利利人，法皆具足。故《法华经》云："佛自住大乘，如其所得法，定慧力庄严，以此度众生。"当知此之二法，如车之双轮，鸟之两翼。若偏修习，即堕邪倒。故经云：若偏修禅定福德，不学智慧，名之曰愚；偏学知慧，不修禅定福德，名之曰狂；狂愚之过虽小不同，邪见轮转，盖无差别。若不均等，此则行乖圆备，何能疾登极果？故经云：声闻之人，定力多故，不见佛性；十住菩萨，智慧力多，虽见佛性，而不明了；诸佛如来，定慧力等，是故了了见于佛性。以此推之，止观岂非泥洹大果之要门，行人修行之胜路，众德圆满之指归，无上极果之正体也。若如是知者，止观法门实非浅。故欲接引始学之流辈，开朦冥而进道，说易行难，岂可广论深妙？今略明十意，以示初心行人，登正道之阶梯，入泥洹之等级。寻者当

愧为行之难成，毋鄙斯文之浅近也。若心称言旨，于一眴间，则智断难量，神解莫测。若虚构文言，情乖所说，空延岁月，取证无由，事等贫人数他财宝，于己何益者哉！

今略举此十意，以明修止观者，此是初心学坐之急要。若能善取其意而修习之，可以安心免难，发定生解，证于无漏之圣果也。

具　缘　第　一

夫发心起行，欲修止观者，要先外具五缘：第一持戒清净。如经中说，依因此戒，得生诸禅定，及灭苦智慧，是故比丘应持戒清净。然有三种行人，持戒不同：一者若人未作佛弟子时，不造五逆，后遇良师，教受三归五戒为佛弟子，若得出家受沙弥十戒，次受具足戒作比丘比丘尼，从受戒来，清净护持无所毁犯，是名上品持戒人也。当知是人修行止观，必证佛法，犹如净衣易受染色。二者若人受得戒已，虽不犯重，于诸轻戒多所毁损，为修定故，即能如法忏悔，亦名持戒清净，能生定慧。如衣曾有垢腻，若能浣净，染亦可著。三者若人受得戒已，不能坚心护持，轻重诸戒，多所毁犯，依小乘教门，即无忏悔四重之法，若依大乘教门犹可灭除。故经云：佛法有二种健人：一者不作诸恶，二者作已能悔。夫欲忏悔者，须具十法，助成其忏：一者明信因果。二者生重怖畏。三者深起惭愧。四者求灭

罪方法，所谓大乘经中明诸行法，应当如法修行。五者发露先罪。六者断相续心。七者起护法心。八者发大誓愿度脱众生。九者常念十方诸佛。十者观罪性无生。若能成就如此十法，庄严道场，洗浣清净，著净洁衣，烧香散花，于三宝前，如法修行一七、三七日，或一月、三月，乃至经年，专心忏悔，所犯重罪，取灭方止。云何知重罪灭相?若行者如是至心忏悔时，自觉身心轻利，得好瑞梦；或复睹诸灵瑞异相；或觉善心开发；或自于坐中觉身如云如影，因是渐证得诸禅境界；或复豁然解悟心生，善识法相，随所闻经即知义趣，因是法喜心无忧悔。如是等种种因缘，当知即是破戒障道罪灭之相，纵是已后坚持禁戒，亦名尸罗清净，可修禅定，犹如破坏垢腻之衣，若能补治浣洗清净，犹可染著。若人犯重罪已，恐障禅定，虽不依诸经修诸行法，但生重惭愧，于三宝前发露先罪，断相续心，端身常住，观罪性空，念十方佛。若出禅时，即须至心烧香礼拜，忏悔，诵戒及诵大乘经典，障道重罪自当渐渐消灭。因此尸罗清净，禅定开发。故《妙胜定经》云：若人犯重罪已，心生怖畏，欲求除灭，若除禅定余无能灭，是人应当在空闲处，摄心常坐，及诵大乘经，一切重罪悉皆消灭，诸禅三昧自然现前。第二衣食具足者。衣法有三种：一者如雪山大士，随得一衣蔽形即足，以不游人间堪忍力成故。二者如迦叶常受头陀法，但畜粪扫三衣，不畜余长。三者若多寒国土及忍力未成之者，如来亦许三衣之外，蓄百一等物，而要须说净，知量知足，若过贪求积聚则心乱妨道。次食法有四种：一者若上人大士，深山绝世，草果随时得资身者。二者常行头陀受乞食法，是乞食法，能破四种邪命，依正命自活，能生圣道故。邪命自活者，一、下口食，二、仰口食，三、维口食，四、方口食。邪命之相，如舍利弗为青目女说。

三者阿兰若处，檀越送食。四者于僧中洁净食，有此等食缘具足，名衣食具足。何以故？无此等缘，则心不安隐，于道有妨。第三得闲居静处。闲者不作众事，名之为闲。无愦闹故，名之为静。有三处可修禅定：一者深山绝人之处。二者头陀兰若之处，离于聚落极近三四里，此则放牧声绝，无诸愦闹。三者远白衣住处，清净伽蓝中。皆名闲居静处。第四息诸缘务。有四意：一、息治生缘务，不作有为事业。二、息人间缘务，不追寻俗人朋友亲戚知识，断绝人事往返。三、息工巧技术缘务，不作世间工匠、技术医方、禁呪、卜相、书数、算计等事。四、息学问缘务，读诵、听学等悉皆弃舍。此为息诸缘务。所以者何？若多缘务，则行道事废，心乱难摄。第五近善知识。善知识有三：一外护善知识，经营供养，善能将护行人，不相恼乱。二者同行善知识，共修一道，互相劝发，不相扰乱。三者教授善知识，以内外方便禅定法门，示教利喜。略明五种缘务竟。

诃 欲 第 二

所言诃欲者，谓五欲也。凡欲坐禅，修习止观，必须诃责。五欲者，是世间色声香味触，常能诳惑一切凡夫，令生爱著。若能深知过罪，即不亲近，是名诃欲。一、诃色欲者，所谓男女形貌端严，修目长眉，朱唇素齿，及世间宝物，青黄赤白红紫缥绿，种种妙色，能令愚人见则生爱，作诸恶业。如频婆娑罗王，以色欲故，身入敌国，在淫女阿梵波罗房中，优填王以色染故，截五百仙人手足，如此等种种过罪。二、诃声欲者，所谓箜篌筝笛丝竹金石音乐之声，及男女歌咏赞诵等声，能令凡夫闻即染著，起诸恶业。如五百仙人雪山住，闻甄陀罗女歌声，即

失禅定，心醉狂乱。如是等种种因缘，知声过罪。三、诃香欲者，所谓男女身香，世间饮食馨香，及一切熏香等，愚人不了香相，闻即爱著，开结使门。如一比丘在莲华池边，闻华香气，心生爱乐，池神即大诃责，何故偷我香气？以著香故，令诸结使卧者皆起。如是等种种因缘，知香过罪。四、诃味欲者，所谓苦酸甘辛咸淡等，种种饮食肴膳美味，能令凡夫心生染著，起不善业。如一沙弥染著酪味，命终之后，生在酪中，受其虫身。如是等种种因缘，知味过罪。五、诃触欲者，男女身分柔软细滑，寒时体温，热时体凉，及诸好触，愚人无智，为之沈没，起障道业。如一角仙，因触欲故，遂失神通，为淫女骑颈。如是等种种因缘，知触过罪。如上诃欲之法，出《摩诃衍论》中说。复云：哀哉众生，常为五欲所恼，而犹求之不已。此五欲者，得之转剧，如火益薪，其焰转炽。五欲无乐，如狗啮枯骨；五欲增诤，如鸟竞肉；五欲烧人，如逆风执炬；五欲害人，如践毒蛇；五欲无实，如梦所得；五欲不久，假借须臾，如击石火。智者思之，亦如怨贼，世人愚惑，贪著五欲，至死不舍，后受无量苦恼。此五欲者，与畜生同有，一切众生常为五欲所使，名欲奴仆。坐此弊欲，沉堕三涂，我今修禅，复为障蔽，此为大贼，急当远之。如禅经偈中说：

生死不断绝，　贪欲嗜味故。
养冤入丘冢，　虚受诸辛苦。
身臭如死尸，　九孔流不净，
如厕虫乐粪，　愚人身无异。
智者应观身，　不贪染世乐，
无累无所欲，　是名真涅槃。

如诸佛所说，　一心一意行，
数息在禅定，　是名行头陀。

弃盖第三

所言弃盖者，谓五盖也。一、弃贪欲盖。前说外五尘中生欲，今约内意根中生欲，谓行者端坐修禅，心生欲觉，念念相续，覆盖善心，令不长生，觉已应弃。所以者何？如术婆伽欲心内发，尚能烧身，况复心生欲火，而不烧诸善法！贪欲之人，去道甚远，所以者何？欲为种种恼乱住处，若心著欲，无由近道。如除盖偈说：

入道惭愧人，　持钵福众生，
云何纵尘欲，　沉没于五情！
已舍五欲乐，　弃之而不顾，
如何还欲得，　如愚自食吐。
诸欲求时苦，　得时多怖畏，
失时怀热恼，　一切无乐处。
诸欲患如是，　以何能舍之？
得深禅定乐，　即不为所欺。

二、弃瞋恚盖。瞋是失佛法之根本，堕恶道之因缘，法乐之冤家，善心之大贼，种种恶口之府藏，是故行者于坐禅时，思惟此人现在恼我及恼我亲，赞叹我冤，思惟过去未来亦如是，是为九恼，故生瞋恨。瞋恨故生怨，以怨心生故，便生心恼彼。

如是瞋恚覆心，故名为盖。当急弃之，无令增长。如释提婆那以偈问佛：

何物杀安乐？　何物杀无忧？
何物毒之根？　吞灭一切善。

佛以偈答言：

杀瞋则安乐，　杀瞋则无忧。
瞋为毒之根，　瞋灭一切善。

如是知已，当修慈忍以灭除之，令心清净。

三、弃睡眠盖。内心昏暗，名为睡。五情暗蔽放恣支节委卧睡熟为眠。以是因缘，名为睡眠盖，能破今世后世实乐法心，及后世生天及涅槃乐，如是恶法最为不善。何以故？诸余盖情，觉故可除；睡眠如死，无所觉识，以不觉故，难可除灭。如佛诸菩萨诃睡眠弟子偈曰：

汝起勿抱臭尸卧，　种种不净假名人。
如得重病箭入体，　诸苦痛集安可眠？
如人被缚将去杀，　灾害垂至安可眠？
结贼不灭害未除，　如共毒蛇同室居。
亦如临阵两刃间，　尔时云何安可眠？
眠为大闇无所见，　日日欺诳夺人明。
以眠覆心无所见，　如是大失安可眠？

如是等种种因缘，诃睡眠盖，警觉无常，减损睡眠，令无昏覆。若昏睡心重，当用禅镇杖却之。

四、弃掉悔盖。掉有三种：一者身掉。身好游走诸杂戏谑，坐不暂安。二者口掉。好喜吟咏，竞诤是非，无益戏论，世间语言等。三者心掉。心情放逸，纵意攀缘，思惟文艺，世间才技，诸恶觉观等，名为心掉。掉之为法，破出家人心，如人摄心犹不能定，何况掉散！掉散之人，如无钩醉象，穴鼻骆驼，不可禁制。如偈说：

汝已剃头著染衣，　执持瓦钵行乞食，
云何乐著戏掉法，　放逸纵情失法利？

既失法利，又失世乐，觉其过已，当急弃之。悔者，悔能成盖。若掉无悔，则不成盖。何以故？掉时未在缘中故。后欲入定时，方悔前所作，忧恼覆心，故名为盖。但悔有二种：一者因掉后生悔，如前所说。二者如作大重罪人，常怀怖畏，悔箭入心，坚不可拔。如偈说：

不应作而作，　应作而不作，　悔恼火所烧，
后世堕恶道。　若人罪能悔，　悔已莫复忧，
如是心安乐，　不应常念著。　若有二种悔，
若应作不作，　不应作而作，　是则愚人相。
不以心悔故，　不作而能作，　诸恶事已作，
不能令不作。

五、弃疑盖者。以疑覆心故，于诸法中不得信心。信心

无，故于佛法中空无所获。譬如有人入于宝山，若无有手，无所能取。然则疑过甚多，未必障定。今正障定疑者有三种：一者疑自而作是念，我诸根暗钝，罪垢深重，非其人乎？自作此疑，定法终不得发。若欲修定，勿当自轻，以宿世善根难测故。二者疑师，彼人威仪相貌如是，自尚无道，何能教我？作是疑慢，即为障定。欲除之法，如《摩诃衍论》中说：如臭皮囊中金，以贪金故，不可弃其臭囊。行者亦尔，师虽不清净，亦应生佛想。三、疑法。世人多执本心，于所受法，不能即信，敬心受行。若心生犹豫，即法不染心。何以故？疑障之义。如偈中说：

如人在岐路，　疑惑无所趣，　诸法实相中，
疑亦复如是。　疑故不勤求，　诸法之实相，
见疑从痴生，　恶中之恶者。　善不善法中，
生死及涅槃，　定实真有法，　于中莫生疑。
汝若怀疑惑，　死王狱吏缚，　如师子搏鹿，
不能得解脱。　在世虽有疑，　当随喜善法，
譬如观岐道，　利好者应逐。

佛法之中，信为能入。若无信者，虽在佛法，终无所获。如是种种因缘，觉知疑过，当急弃之。问曰：不善法广，尘数无量，何故但弃五法？答曰：此五盖中，即具有三毒、等分。四法为根本，亦得摄八万四千诸尘劳门：一、贪欲盖，即贪毒。二、瞋恚盖，即瞋毒。三、睡眠及疑，此二法是痴毒。四、掉悔，即是等分摄，合为四分烦恼。一中有二万一千，四中合为八万四千。是故除此五盖，即是除一切不善之法。行者如是等种种因缘弃于五盖，譬如负债得脱，重病得差。如饥饿之人得至

丰国，如于恶贼中得自免济，安隐无患。行者亦如是。除此五盖，其心安隐，清凉快乐。如日月以五事覆翳，烟、尘、云、雾、罗睺阿修罗手障，则不能明照。人心五盖亦复如是。

调　和　第　四

夫行者初学坐禅，欲修十方三世佛法者，应当先发大誓愿度脱一切众生，愿求无上佛道，其心坚固，犹如金刚，精进勇猛，不惜身命，若不成就一切佛法，终不退转，然后坐中正念思惟一切诸法真实之相。所谓善不善无记法，内外根尘妄识一切有漏烦恼法，三界有为生死因果法，皆因心有。故《十地经》云："三界无别有，唯是一心作。若知心无性，则诸法不实。"心无染著，则一切生死业行止息。作是观已，乃应如次起行修习也。云何名调和？今借近譬，以况斯法。如世间陶师，欲造众器，先须善巧调泥，令使不强不懦，然后可就轮绳。亦如弹琴，前应调弦，令宽急得所，方可入弄，出诸妙曲。行者修心亦复如是。善调五事，必使和适，则三昧易生；有所不调，多诸妨难，善根难发。一、调食者。夫食之为法，本欲资身进道，食若过饱，则气急身满，百脉不通，令心闭塞，坐念不安；若食过少，则身羸心悬，意虑不固；此二皆非得定之道。若食秽触之物，令人心识昏迷；若食不宜之物，则动宿病，使四大违反。此为修定之初，须深慎之也。故经云：身安则道隆，饮食知节量，常乐在空闲，心静乐精进，是名诸佛教。二、调睡眠者。夫眠是无明惑覆，不可纵之。若其眠寐过多，非唯废修圣法，亦复丧失功夫，而能令心暗昧，善根沉没，当觉悟无常，调伏睡眠，令神气清白，念心明净，如是乃可栖心圣境，三昧现前。故经云：

初夜后夜，亦勿有废，无以睡眠因缘，令一生空过，无所得也。当念无常之火，烧诸世间，早求自度，勿睡眠也。三、调身，四、调息，五、调心，此三应合用，不得别说，但有初中后方法不同，是则入住出相有异也。夫初欲入禅调身者，行人欲入三昧调身之宜。若在定外，行住进止，动静运为，悉须详审，若作粗犷，则气息随粗。以气粗故，则心散杂录，兼复坐时烦愦，心不恬怡，身虽在定外，亦须用意逆作方便。后入禅时，须善安身得所。初至绳床，即须先安坐处，每令安稳，久久无妨。次当正脚，若半跏坐，以左脚置右脚上，牵来近身，令左脚指与右髀齐，右脚指与左髀齐。若欲全跏，即正右脚置左脚上。次解宽衣带周正不令坐时脱落。次当安手，以左手掌置右手上，重累手相对，顿置左脚上，牵来近身，当心而安。次当正身，先当挺动其身，并诸支节，作七八反，如似按摩法，勿令手足差异。如是已则端直，令脊骨勿曲勿耸。次正头颈，令鼻与脐相对，不偏不斜，不低不昂，平面正住。次当口吐浊气。吐气之法，开口放气，不可令粗急，以之绵绵，恣气而出，想身分中百脉不通处，放息随气而出，闭口鼻纳清气，如是至三。若身息调和，但一亦足。次当闭口，唇齿才相拄著，舌向上腭。次当闭眼，才令断外光而已，当端身正住，犹如奠石，无得身首四肢切尔摇动，是为初入禅定调息之法。举要言之，不宽不急，是身调相。四初入禅调息法者。息有四种相：一风，二喘，三气，四息。前三为不调相，后一为调相。云何为风相？坐时则鼻中息出入觉有声，是风也。云何为喘相？坐时息虽无声而出入结滞不通，是喘相也。云何气相？坐时息虽无声，亦不结滞，而出入不细，是气相也。云何息相？不声不结不粗，出入绵绵，若存若亡，资神安隐，情抱悦豫，此是息相也。守风则散，守喘则结，

守气则劳,守息即定。坐时有风喘气三相,是名不调。而用心者,复为心患。心亦难定,若欲调之,当依三法:一者下著安心,二者宽放身体,三者想气遍毛孔出入,通同无障。若细其心,令息微微然,息调则众患不生,其心易定,是名行者初入定时调息方法。举要言之,不涩不滑,是调息相也。五初入定时调心者。有三义:一入,二住,三出。初入有二义:一者调伏乱想,不令越逸。二者当令沉浮宽急得所。何等为沉相?若坐时心中昏暗,无所记录,头好低垂,是为沉相。尔时当系念鼻端,令心住在缘中,无分散意,此可治沉。何为浮相?若坐时心好飘动,身亦不安,念外异缘,此是浮相。尔时宜安心向下,系缘脐中,制诸乱念,心即定住,则心易安静。举要言之,不沉不浮,是心调相。其定心亦有宽急之相:定心急病相者,由坐中摄心用念,因此入定,是故上向胸臆急痛,当宽放其心,想气皆流下,患自差矣。若心宽病相者觉心志散慢,身好逶迤,或口中涎流,或时暗晦。尔时应当敛身急念,令心住缘中,身体相持。以此为治,心有涩滑之相,推之可知,是为初入定调心方法。夫入定本是从粗入细,是以身既为粗,息居其中,心最为细静,调粗就细,令心安静,此则入定初方便也,是名初入定时调三事也。二、住坐中调三事者。行人当于一坐之时,随时长短,十二时或经一时,或至二三时,摄念用心,是中应须善识身息心三事调不调相。若坐时向虽调身竟,其身或宽或急,或偏或曲,或低或昂,身不端直,觉已随正,令其安稳,中无宽急,平直正住。复次一坐之中,身虽调和,而气不调和。不调和相者,如上所说,或风或喘,或复气急,身中胀满,当用前法随而治之,每令息道绵绵,如有如无。次一坐中,身息虽调,而心或浮沉宽急不定,尔时若觉,当用前法调令中适。此三事的无前

后，随不调者而调适之，令一坐之中，身息及心，三事调适，无相乖越，和融不二，此则能除宿患，妨障不生，定道可尅。三、出时调三事者。行人若坐禅将竟，欲出定时，应前放心异缘，开口放气，想从百脉随意而散，然后微微动身，次动肩膊及手头颈，次动二足悉令柔软，次以手遍摩诸毛孔，次摩手气暖，以揜两眼，然后开之，待身热稍歇，方可随意出入。若不尔者，坐或得住心，出既顿促，则细法未散，住在身中，令人头痛，百骨节强，犹如风劳，于后坐中烦躁不安。是故心欲出定，每须在意。此为出定调身息心方法。以从细出粗故，是名善入住出。如偈说：

进止有次第， 粗细不相违，
譬如善调马， 欲住而欲去。

《法华经》云："此大众诸菩萨等，已于无量千万亿劫，为佛道故，勤行精进，善入住出无量百千万亿三昧，得大神通，久修梵行，善能次第习诸善法。"

方便行第五

夫修止观，须具方便法门，有其五法：一者欲。欲离世间一切妄想颠倒，欲得一切诸禅智慧法门故，亦名为志，亦名为愿，亦名为好，亦名为乐。是人志愿好乐一切诸深法门故，故名为欲。如佛言曰：一切善法，欲为其本。二者精进。坚持禁戒，弃于五盖，初夜后夜，专精不废。譬如钻火未热，终不休息，是名精进善道法。三者念。念世间为欺诳可贱，念禅定为尊重可贵，若得禅定，即能具足，发诸无漏智，一切神通道力，

成等正觉，广度众生，是为可贵，故名为念。四者巧慧。筹量世间乐，禅定智慧乐得失轻重。所以者何？世间之乐，乐少苦多，虚诳不实，是失是轻。禅定智慧之乐，无漏无为，寂然闲旷，永离生死，与苦长别，是得是重。如是分别，故名巧慧。五者一心分明。明见世间可患可恶，善识定慧功德可尊可贵，尔时应当一心决定修行止观，心如金刚，天魔外道不能沮坏，设使空无所获，终不回易，是名一心。譬如人行，先须知道通塞之相，然后决定一心涉路而进，故说巧慧一心。经云：非智不禅，非禅不智，义在此也。

正 修 行 第 六

修止观者有二种：一者于坐中修，二者历缘对境修。

一于坐中修止观者，于四威仪中亦乃皆得，然学道者坐为胜。故先约坐以明止观，略出五意不同：一、对治初心粗乱修止观。所谓行者初坐禅时，心粗乱故，应当修止以除破之，止若不破，即应修观，故云对破初心粗乱修止观。今明修止观有二意：一者修止，自有三种：一者系缘守境止，所谓系心鼻端脐间等处，令心不散故。经云：系心不放逸，亦如猿著锁。二者制心止，所谓随心所起，即便制之，不令驰散故。经云：此五根者，心为其主，是故汝等当好止心。此二种皆是事相，不须分明。三者体真止，所谓随心所念一切诸法，悉知从因缘生，无有自性，则心不取，若心不取，则妄念心息，故名为止。如经中说云：

一切诸法中，　因缘空无主，　息心达本源，

故号为沙门。

行者于初坐禅时，随心所念一切诸法，念念不住，虽用如上体真止，而妄念不息，当反观所起之心，过去已灭，现在不住，未来未至，三际穷之，了不可得。不可得法，则无有心，若无有心，则一切法皆无。行者虽观心不住，皆无所有，而非无刹那任运觉知念起，又观此心念，以内有六根，外有六尘，根尘相对，故有识生；根尘未对，识本无生。观生如是，观灭亦然。生灭名字，但是假立，生灭心灭，寂灭现前，了无所得，是所谓涅槃空寂之理，其心自止。《起信论》云："若心驰散，即当摄来住于正念。是正念者，当知唯心，无外境界，即复此心，亦无自相，念念不可得。"谓初心修学，未便得住，抑之令住，往往发狂，如学射法，久习方中矣。二者修观有二种，一者对治观。如不净观，对治贪欲；慈心观，对治瞋恚；界分别观，对治著我；数息观，对治多寻思等；此不别也。二者正观。观诸法无相，并是因缘所生，因缘无性，即是实相，先了所观之境一切皆空，能观之心自然不起，前后之文多谈此理，请自详之。如经偈中说：

诸法不牢固，　常在于念中，
已解见空者，　一切无想念。

二、对治心沉浮病修止观。行者于坐禅时，其心暗塞无记瞪瞢，或时多睡，尔时应当修观照了。若于坐中，其心浮动轻躁不安，尔时应当修止止之。是则略说对治心沉浮病修止观相，但须善识药病相对用之，一一不得于对治有乖僻之失。三、随便宜修止观。行者于坐禅时，虽为对治心沉，故修于观照，而

心不明净，亦无法利，尔时当试修止止之。若于止时，即觉身心安静，当知宜止，即应用止安心。若于坐禅时，虽为对治心浮动故修止，而心不住，亦无法利，当试修观。若于观中，即觉心神明净，寂然安隐，当知宜观，即当用观安心。是则略说随便宜修止观相，但须善约便宜修之，则心神安隐，烦恼患息，证诸法门也。四、对治定中细心修止观。所谓行者先用止观对破粗乱，乱心既息，即得入定，定心细故，觉身空寂，受于快乐，或利便心发，能以细心取于偏邪之理。若不知定心止息虚诳，必生贪著。若生贪著，执以为实。若知虚诳不实，即爱见二烦恼不起，是为修止。虽复修止，若心犹著爱见，结业不息，尔时应当修观。观于定中细心，若不见定中细心，即不执著定见。若不执著定见，则爱见烦恼业悉皆摧灭，是名修观。此则略说对治定中细心修止观相。分别止观方法，并同于前，但以破定见微细之失为异也。五、为均齐定慧修止观。行者于坐禅中因修止故，或因修观，而入禅定。虽得入定，而无观慧，是为痴定，不能断结。或观慧微少，即不能发起真慧，断诸结使，发诸法门。尔时应当修观破析，则定慧均等，能断结使，证诸法门。行者于坐禅时因修观故，而心豁然开悟，智慧分明，而定心微少，心则动散，如风中灯照物不了，不能出离生死，尔时应当复修于止。以修止故，则得定心，如密室中灯，即能破暗，照物分明。是则略说均齐定慧二法修止观也。行者若能如是于端身正坐之中，善用此五番修止观意，取舍不失其宜，当知是人善修佛法，能善修故，必于一生不空过也。

复次第二明历缘对境修止观者。端身常坐，乃为入道之胜要，而有累之身，必涉事缘，若随缘对境而不修习止观，是则修心有间绝，结业触处而起，岂得疾与佛法相应？若于一切时

中常修定慧方便，当知是人必能通达一切佛法，云何名历缘修止观？所言缘者，谓六种缘：一行，二住，三生，四卧，五作作，六言语。云何名对境修止观？所言境者，谓六尘境：一、眼对色，二、耳对声，三、鼻对香，四、舌对味，五、身对触，六、意对法。行者约此十二事中修止观故，名为历缘对境修止观也。一、行者。若于行时，应作是念，我今为何等事欲行？为烦恼所使，及不善无记事行，即不应行。若非烦恼所使，为善利益如法事，即应行。云何行中修止？若于行时，即知因于行故，则有一切烦恼善恶等法，了知行心，及行中一切法，皆不可得，则妄念心息，是名修止。云何行中修观？应作是念，由心动身，故有进趣，名之为行。因此行故，则有一切烦恼善恶等法。即当反观行心，不见相貌，当知行者，及行中一切法，毕竟空寂，是名修观。二、住者。若于住时，应作是念，我今为何等事欲住？若为诸烦恼，及不善无记事住。即不应住若为善利益事，即应住。云何住中修止？若于住时，即知因于住故，则有一切烦恼善恶等法，了知住心，及住中一切法，皆不可得，则妄念心息，是名修止。云何住中修观？应作是念，由心驻身，故名为住。因此住故，则有一切烦恼善恶等法，则当反观住心，不见相貌，当知住者，及住中一切法，毕竟空寂，是名修观。三、坐者。若于坐时，应作是念，我今为何等事欲坐？若为诸烦恼，及不善无记事等，即不应坐。为善利益事，则应住。云何坐中修止？若于坐时，则当了知因于坐故，则有一切烦恼善恶等法，而无一法可得，则妄念不生，是名修止。云何坐中修观？应作是念，由心所念垒脚安身，因此则有一切善恶等法，故名为坐。反观坐心，不见相貌，当知坐者，及坐中一切法，毕竟空寂，是名修观。四、卧者。于卧时应作是念，我今为何等事欲卧？若为不善放逸等

事，则不应卧。若为调和四大故卧，则应如师子王卧。云何卧中修止？若于寝息，则当了知因于卧故，则有一切善恶等法，而无一法可得，则妄念不起，是名修止。云何卧中修观？应作是念，由于劳乏，即便昏暗放纵六情，因此则有一切烦恼善恶等法。即当反观卧心，不见相貌，当知卧者，及卧中一切法，毕竟空寂，是名修观。五、作者。若作时应作是念，我今为何等事欲如此作？若为不善无记等事，即不应作。若为善利益事，即应作。云何名作中修止？若于作时，即当了知因于作故，则有一切善恶等法，而无一法可得，则妄念不起，是名修止。云何名作时修观？应作是念，由心运于身手造作诸事，因此则有一切善恶等法，故名为作。反观作心，不见相貌，当知作者，及作中一切法，毕竟空寂，是名修观。六、语者。若于语时，应作是念，我今为何等事欲语？若随诸烦恼，为论说不善无记等事而语，即不应语。若为善利益事，即应语。云何名语中修止？若于语时，即知因此语故，则有一切烦恼善恶等法，了知语心，及语中一切烦恼善不善法，皆不可得，则妄念心息，是名修止。云何语中修观？应作是念，由心觉观鼓动气息，冲于咽喉唇舌齿腭，故出音声语言，因此语故，则有一切善恶等法，故名为语。反观语心，不见相貌，当知语者，及语中一切法，毕竟空寂，是名修观。如上六义修习止观，随时相应用之，一一皆有前五番修止观意，如上所说。次六根门中修止观者：一、眼见色时修止者。随见色时，如水中月，无有定实。若见顺情之色，不起贪爱；若见违情之色，不起瞋恼；若见非违非顺之色，不起无明及诸乱想；是名修止。云何名眼见色时修观？应作是念，随有所见，即相空寂。所以者何？于彼根尘空明之中，各无所见，亦无分别，和合因缘，出生眼识，次生意识，即能分别种

种诸色，因此则有一切烦恼善恶等法，即当反观念色之心，不见相貌，当知见者，及一切法，毕竟空寂，是名修观。二、耳闻声时修止者。随所闻声，即知声如响相，若闻顺情之声，不起爱心；违情之声，不起瞋心；非违非顺之声，不起分别心；是名修止。云何闻声中修观？应作是念，随所闻声，空无所有，但从根尘和合，生于耳识，次意识生，强起分别，因此即有一切烦恼善恶等法，故名闻声。反观闻声之心，不见相貌，当知闻者，及一切法，毕竟空寂，是名为观。三、鼻嗅香时修止者。随所闻香，即知如焰不实。若闻顺情之香，不起著心；违情之臭，不起瞋心；非违非顺之香，不生乱念，是名修止。云何名闻香中修观？应作是念，我今闻香，虚诳无实。所以者何？根尘合故，而生鼻识，次生意识，强取香相，因此则有一切烦恼善恶等法，故名闻香。反观闻香之心，不见相貌，当知闻香，及一切法，毕竟空寂，是名修观。四、舌受味时修止者。随所受味，即知如于梦幻中得味。若得顺情美味，不起贪著；违情恶味，不起瞋心；非违非顺之味，不起分别意想；是名修止。云何名舌受味时修观？应作是念，今所受味，实不可得。所以者何？内外六味，性无分别，因内舌根和合，则舌识生，次生意识，强取味相，因此则有一切烦恼善恶等法。反观缘味之识，不见相貌，当知受味者，及一切法，毕竟空寂，是名修观。五、身受触时修止者。随所觉触，即知如影，幻化不实。若受顺情乐触，不起贪著；若受违情苦触，不起瞋恼；受非违非顺之触，不起忆想分别；是名修止。云何身受触时修观？应作是念，轻重冷暖涩滑等法，名之为触；头等六分，名之为身；触性虚假，身亦不实。和合因缘，即生身识，次生意识，忆想分别苦乐等相，故名受触。反观缘触之心，不见相貌，当知受触者，及一切法，毕竟空寂，是名修观。

六、意知法中修止观相。如初坐中已明讫。自上依六根修止观相，随所意用而用之，一一具上五番之意，是中已广分别，今不重辨。行者若能于行住坐卧见闻觉知等一切处中修止观者，当知是人真修摩诃衍道。如《大品经》云："佛告须菩提，若菩萨行时知行，坐时知坐，乃至服僧伽梨，视眴一心，出入禅定，当知是人名菩萨摩诃衍。"复次，若人能如是一切处中修行大乘，是人则于世间最胜最上无与等者。《释论》偈中说：

闲坐林树间，寂然灭诸恶，恬怕得一心。
斯乐非天乐。人求世间利，名衣好床褥，
斯乐非安隐，求利无厌足。衲衣在空闲，
动止心常一，自以智慧明，观诸法实相。
种种诸法中，皆以等观入，解慧心寂然。
三界无伦匹。

卷　　下

善 根 发 第 七

行者若能如是从假入空观中善修止观者，则于坐中身心明净，尔时当有种种善根开发，应须识知。今略明善根发相，有二种不同：一、外善根发相，所谓布施持戒，孝顺父母尊长。供养三宝及诸听学等善根开发，此是外事。若非正修，与魔境相滥，今不分别。二、内善根发相。所谓诸禅定法门善根开发，有三种意：第一明善根发相有五种不同：一、息道善根发相。行者善修止观故，身心调适，妄念止息，因是自觉其心渐

渐入定，发于欲界及未到地等定，身心泯然空寂，定心安隐，于此定中，都不见有身心相貌。于后或经一坐二坐，乃至一日二日，一月二月，将息不得，不退不失，即于定中忽觉身心运动八触而发者，所谓觉身痛痒冷暖轻重涩滑等。当触发时，身心安定，虚微悦豫，快乐清净，不可为喻，是为知息道根本禅定善根发相。行者或于欲界未到地中，忽然觉息出入长短，遍身毛孔皆悉虚疏，即以心眼见身内三十六物，犹如开仓开诸麻豆等，心大惊喜，寂静安快，是为随息特胜善根发相。二、不净观善根发相。行者若于欲界未到地定，于此定中身心虚寂，忽然见他男女身死，死已膨胀烂坏，虫脓流出，见白骨狼籍，其心悲喜，厌患所爱，此为九想善根发相。或于静定之中，忽然见内身不净，外身膨胀狼籍，自身白骨从头至足节节相拄，见是事已，定心安隐，惊悟无常，厌患五欲，不著我人，此是背舍善根发相。或于定心中，见于内身及外身，一切飞禽走兽，衣服饮食，屋舍山林，皆悉不净，此为大不净善根发相。三、慈心善根发相。行者因修止观故，若得欲界未到地定，于此定中，忽然发心慈念众生，或缘亲人得乐之相，即发深定，内心悦乐清净，不可为喻。中人怨人，乃至十方五道众生，亦复如是。从禅定起，其心悦乐，随所见人，颜色常和，是为慈心善根发相。悲喜舍心发相，类此可知也。四、因缘观善根发相。行者因修止观故，若得欲界未到地，身心静定，忽然觉悟心生，推寻三世无明、行等诸因缘中不见人我，即离断常，破诸执见，得定安隐，解慧开发，心生法喜，不念世间之事，乃至五阴十二处十八界中，分别亦如是，是为因缘观善根发相。五、念佛善根发相。行者因修止观故，若得欲界未到地定，身心空寂，忽然忆念诸佛功德相好不可思议，所有十力无畏不共三昧解脱等法不可

思议，神通变化，无碍说法广利众生不可思议，如是等无量功德不可思议，作是念时，即发爱敬心生，三昧开发，身心快乐，清净安隐，无诸恶相，从禅定起，身体轻利，自觉功德巍巍，人所爱敬，是为念佛三昧善相发相。复次，行者因修止观故，若得身心澄净，或发无常、苦、空、无我、不净，世间可厌，食不净相、死离尽想、念佛、法、僧、戒、舍、天、念处、正勤、如意、根力、觉道、空、无相、无作、六度、诸波罗蜜神通、变化等，一切法门发相，是中应广分别。故经云：制心一处，无事不办。二、分别真伪者有二：一者辨邪伪禅发相。行者若发如上诸禅时，随因所发之法，或身掻动，或时身重，如物镇压，或时身轻欲飞，或时如缚，或时逶迤垂熟，或时煎寒，或时壮热，或见种种诸异境界，或时其心暗蔽，或时起诸恶觉，或时念外散乱诸杂善事，或时欢喜躁动，或时忧愁悲思，或时恶触身毛惊竖，或时大乐昏醉，如是种种邪法与禅俱发，名为邪伪。此之邪定，若人爱著，即与九十五种鬼神法相应，多好失心颠狂；或时诸鬼神等知人念著其法，即加势力，令发诸邪定邪智，辩才神通，惑动世人。凡愚见者，谓得道果，皆悉信伏。而其内心颠倒，事行鬼法，惑乱世间，是人命终，永不值佛，还堕鬼神道中；若坐时多行恶法，即堕地狱。行者修止观时，若证如是等禅，有此诸邪伪相，当即却之。云何却之？若知虚诳，正心不受不著，即当谢灭，应用正观破之，即当灭矣。二者辨真正禅发相。行者若于坐中发诸禅时，无有如上所说诸邪法等。随一一禅发时，即觉与定相应，空明清净，内心喜悦，憺然快乐，无有覆盖，善心开发，信敬增长，智鉴分明，身心柔软，微妙虚寂，厌患世间，无为无欲，出入自在，是为正禅发相。譬如与恶人共事，恒相触恼，若与善人共事，久见其美。分别邪正二种禅发之相亦复如是。

三、明用止观长养诸善根者。若于坐中诸善根发时，应用止观二法修令增进，若宜用止，则以止修之；若宜用观，则以观修之；具如前说，略示大意矣。

觉知魔事第八

梵音魔罗，秦言杀者，夺行人功德之财，杀行人智慧之命，是故名之为恶魔。事者，如佛以功德智慧度脱众生入涅槃为事，魔常以破坏众生善根令流转生死为事。若能安心正道，是故道高方知魔盛，仍须善识魔事，但有四种：一、烦恼魔，二、阴入界魔，三、死魔，四、鬼神魔。三种皆是世间之常事，及随人自心所生，当须自心正除遣之，今不分别。鬼神魔相，此事须知，今当略说。鬼神魔有三种：一者精魅，十二时兽，变化作种种形色，或作少女、老宿之形，乃至可畏身等非一，恼惑行人。此诸精魅欲恼行人，各当其时而来，善须别识。若于寅时来者，必是虎兽等；若于卯时来者，必是兔鹿等；若于辰时来者，必是龙鳖等；若于巳时来者，必是蛇蟒等；若于午时来者，必是马骆驼等；若于未时来者，必是羊等；若于申时来者，必是猿猴等；若于酉时来者，必是鸡乌等；若于戌时来者，必是狗狼等；若于亥时来者，必是猪等；子时来者，必是鼠等；丑时来者，必是牛等。行者若见常用此时来，即知其兽精，说其名字诃责，即当谢灭。二者堆剔鬼，亦作种种恼触行人。或如虫蝎缘人头面钻刺熠熠，或击枥人两腋下，或乍抱持于人，或言说音声喧闹，及作诸兽之形，异相非一，来恼行人，应即觉知，一心闭目，阴而骂之，作是言：我今识汝，汝是阎浮提中食火嗅香偷腊吉支，邪见喜破戒种，我今持戒，终不畏汝。若出家人，应诵戒

本；若在家人，应诵三归五戒等；鬼便却行匍匐而去。如是若作种种留难恼人相貌，及余断除之法，并如禅经中广说。三者魔恼。是魔多化作三种五尘境界相来破善心：一、作违情事，则可畏五尘，令人恐惧。二、作顺情事，则可爱五尘，令人心著。三、非违非顺事，则平等五尘，动乱行者。是故魔名杀者，亦名华箭，亦名五箭。射人五情故，名色中作种种境界惑乱行人。作顺情境者，或作父母兄弟诸佛形像端正男女可爱之境，令人心著；作违情境界者，或作虎狼师子罗刹之形，种种可畏之像，来怖行人；作非违非顺境者，则平等之事，动乱人心，令失禅定。故名为魔。或作种种好恶之音声，作种种香臭之气，作种种好恶之味，作种种苦乐境界，来触人身，皆是魔事。其相众多，今不具说。举要言之，若作种种五尘，恼乱于人，令失善法，起诸烦恼，皆是魔军，以能破坏平等佛法，令起贪欲忧愁瞋恚睡眠等诸障道法。如经偈中说：

欲是汝初军，忧愁为第二，饥渴第三军，
渴爱为第四，睡眠第五军，怖畏为第六，
疑悔第七军，瞋恚为第八，利养虚称九，
自高慢人十，如是等众军，压没出家人，
我以禅智力，破汝此诸军，得成佛道已，
度脱一切人。

行者既觉知魔事，即当却之。却法有二：一者修止却之。凡见一切外诸恶魔境，悉知虚诳，不忧不怖，亦不取不舍，妄计分别，息心寂然，彼自当灭。二者修观却之。若见如上所说种种魔境，用止不去，即当反观能见之心，不见处所，彼何所恼？如

是观时，寻当灭谢。若退迟不去，但当正心，勿生惧想，不惜躯命，正念不动，知魔界如即佛界如。若魔界如佛界如，一如无二如，如是了知，则魔界无所舍，佛界无所取，佛法自当现前，魔境自然消灭。复次，若见魔境不谢，不须生忧，若见灭谢，亦勿生喜，所以者何？未曾见有人坐禅，见魔化作虎狼来食人，亦未曾见魔化作男女来为夫妇。当其幻化，愚人不了，心生惊怖，及起贪著，因是心乱，失定发狂，自致其患，皆是行人无智受患，非魔所为。若诸魔境恼乱行人，或经年月不去，但当端心正念坚固，不惜身命，莫怀忧惧，当诵大乘方等诸经治魔咒，默念诵之，存念三宝，若出禅定，亦当诵咒。自防，忏悔惭愧，及诵波罗提木叉，邪不干正，久久自灭。魔事众多，说不可尽，善须识之。是故初心行人，必须亲近善知识。为有如此等难事，是魔入人心，能令行者心神狂乱，或喜或忧，因是成患致死；或时令得诸邪禅定智慧神通陀罗尼，说法教化，人皆信伏，后即坏人出世善事，及破坏正法。如是等诸异非一，说不可尽。今略示其要，为令行人于坐禅中，不妄受诸境界。取要言之，若欲遣邪归正，当观诸法实相，善修止观，无邪不破。故《释论》云：“除诸法实相，其余一切皆是魔事。”如偈中说：

若分别忆想，　即是魔罗纲，
不动不分别，　是则为法印。

治病第九

行者安心修道，或四大有病，因今用观，心息鼓击，发动本

病；或时不能善调适身心息三事，内外有所违犯，故有病患。夫坐禅之法，若能善用心者，则四百四病自然除差；若用心失所，则四百四病因之发生。是故若自行化他，应当善识病源，善知坐中内心治病方法。一旦动病，非唯行道有障，则大命虑失。今明治病法中有二意：一明病发相，二明治病方法。一、明病发相者。病发虽复多途，略出不过二种：一者四大增损病相。若地大增者，则肿结沉重，身体枯瘠，如是等百一患生。若水大增者，则痰阴胀满，食饮不消，腹痛下痢等百一患生。若火大增者，即煎寒壮热，支节皆痛，口气大小，便痢不通等百一患生。若风大增者，则身体虚悬，战掉疼痛，肺闷胀急，呕逆气急，如是等百一患生。故经云：一大不调，百一病起；四大不调，四百四病，一时俱动。四大病发，各有相貌，当于坐时及梦中察之。二者五藏生患之相。从心生患者，身体寒热，及头痛口燥等，心主口故。从肺生患者，身体胀满，四支烦疼，心闷鼻塞等，肺主鼻故。从肝生患者，多无喜心，忧愁不乐，悲思瞋恚，头痛眼暗昏闷等，肝主眼故。从脾生患者，身体面上，游风遍身，痒痒疼痛，饮食失味等，脾主舌故。从肾生患者，咽喉噎塞，腹胀耳聋等，肾主耳故。五藏生病众多，各有其相，当于坐时及梦中察之可知。如是四大五藏病患因起非一，病相众多，不可具说。行者若欲修止观法门，脱有患生，应当善知因此。此二种病，通因内外发动。若外伤寒冷风热，饮食不消，而病从二处发者，当知因外发动；若由用心不调，观行违僻，或因定法发时，不知取与，而致此二处患生，此因内发病相。复次，有三种得病因缘不同：一者四大五藏增损得病如前说。二者鬼神所作得病。三者业报得病。如是等病，初得即治，甚易得差。若经久则病成，身羸病结，治之难愈。

二明治病方法者。既深知病源起发，当作方法治之。治病之法，乃有多途，举要言之，不出止观二种方便。云何用止治病相？有师言：但安心止在病处，即能治病。所以者何？心是一期果报之主，譬如王有所至处，群贼迸散。次有师言：脐下一寸名忧陀那，此云丹田。若能止心守此不散，经久即多有所治。有师言：常止心足下莫问行住寝卧，即能治病。所以者何？人以四大不调故多诸疾患，此由心识上缘，故令四大不调，若安心在下，四大自然调适，众病除矣。有师言：但知诸法空无所有，不取病相，寂然止住，多有所治。所以者何？由心忆想鼓作四大，故有病生。息心和悦，众病即差。故《净名经》云："何为病本？所谓攀缘。云何断攀缘。谓心无所得。"如是种种说，用止治病之相非一，故知善修止法，能治众病。次明观治病者。有师言：但观心想，用六种气治病者，即是观能治病。何等六种气？一吹、二呼、三嘻、四呵、五嘘、六呬。此六种息，皆于唇口之中，想心方便，转侧而作，绵微而用。颂曰：

心配属呵肾属吹，　脾呼肺呬圣皆知，
肝藏热来嘘字至，　三焦壅处但言嘻。

有师言：若能善用观想运作十二种息，能治众患。一上息、二下息、三满息、四焦息、五增长息、六灭坏息、七暖息、八冷息、九冲息、十持息、十一和息、十二补息。此十二息，皆从观想心生。今略明十二息对治之相：上息治沉重，下息治虚悬，满息治枯瘠，焦息治肿满，增长息治羸损，灭息治增盛，暖息治冷，冷息治热，冲息治壅塞不通，持息治战动，和息通治四大不和，补息资补四大衰。善用此息，可以遍治众患，推之可知。有师

言：善用假想观，能治众病。如人患冷，想身中火气起，即能治冷。此如《杂阿含经》治病秘法七十二种法中广说。有师言：但用止观检析身中，四大病不可得，心中病不可得，众病自差。如是等种种说，用观治病，应用不同，善得其意，皆能治病。当知止观二法，若人善得其意，则无病不治也。但今时人根机浅钝，作此观想，多不成就。世不流传，又不得于此更学气术休粮，恐生异见。金石草木之药，与病相应，亦可服饵，若是鬼病，当用强心加咒，以助治之。若是业报病，要须修福忏悔，患则消灭。此二种治病之法，若行人善得一意，即可自行兼他，况复具足通达。若都不知，则病生无治，非唯废修正法，亦恐性命有虞，岂可自行教人？是故欲修止观之者，必须善解内心治病方法，其法非一，得意在人，岂可传于文耳！复次，用心坐中治病，仍须更兼具十法，无不有益。十法者：一信、二用、三勤、四常住缘中、五别病因法、六方便、七久行、八知取舍、九持护、十识遮障。云何为信？谓信此法必能治病。何为用，谓随时常用。何为勤？谓用之专精不息，取得差为度。何为住缘中？谓细心念念依法，而不异缘。何为别病因起？如上所说。何为方便？谓吐纳运心缘想，善巧成就，不失其宜。何为久行？谓若用之未即有益，不计日月，常习不废。何为知取舍？谓知益即勤，有损即舍之，微细转心调治。何为持护？谓善识异缘触犯。何谓遮障？谓得益不向外说，未损不生疑谤。若依此十法所治，必定有效不虚者也。

证果第十

若行者如是修止观时，能了知一切诸法皆由心生，因缘虚

假不实故空。以知空故，即不得一切诸法名字相，则体真止也。尔时上不见佛果可求，下不见众生可度，是名从假入空观，亦名二谛观，亦名慧眼，亦名一切智。若住此观，即堕声闻辟支佛地。故经云：诸声闻众等自叹言，我等若闻净佛国土，教化众生，心不喜乐。所以者何？一切诸法，皆悉空寂，无生无灭，无大无小，无漏无为，如是思惟，不生喜乐。当知若见无为入正位者，其人终不能发三菩提心，此即定力多故，不见佛性。若菩萨为一切众生，成就一切佛法，不应取著无为而自寂灭，尔时应修从空入假观。则当谛观心性虽空，缘对之时，亦能出生一切诸法，犹如幻化，虽无定实，亦有见闻觉知等相差别不同。行者如是观时，虽知一切诸法毕竟空寂，能于空中修种种行，如空中种树，亦能分别众生诸根、性、欲无量故，则说法无量。若能成就无碍辨才，则能利益六道众生，是名方便随缘止。乃是从空入假观，亦名平等观，亦名法眼，亦名道种智。住此观中，智慧力多故，虽见佛性而不明了。菩萨虽复成就此二种观，是名方便观门，非正观也。故经云：前二种为方便道，因是二空观，得入中道第一义观，双照二谛，心心寂灭，自然流入萨婆若海。若菩萨欲于一念中具足一切佛法，应修息二边分别止，行于中道正观。云何修正观？若体心性非真非假，息缘真假之心，名之为正。谛观心性非空非假，而不坏空假之法。若能如是照了，则于心性通达中道，圆照二谛。若能于自心见中道二谛，则见一切诸法中道二谛，亦不取中道二谛，以决定性不可得故，是名中道正观。如《中论》偈中说：

因缘所生法，　我说即是空，
亦名为假名，　亦名中道义。

深寻此偈意，非惟具足分别中观之相，亦是兼明前二种方便观门旨趣。当知中道正观，则是佛眼一切种智，若住此观，则定慧力等，了了见佛性，安住大乘，行步平正，其疾如风，自然流入萨婆若海。行如来行，入如来室，著如来衣，坐如来座，则以如来庄严而自庄严，获得六根清净，入佛境界，于一切法无所染著，一切佛法皆现在前。成就念佛三昧，安住首楞严定，则是普现色身三昧，普入十方佛土，教化众生，严净一切佛刹，供养十方诸佛，受持一切诸佛法藏，具足一切诸行波罗蜜，悟入大菩萨位，则与普贤文殊为其等侣，常住法性身中。则为诸佛称叹授记，则是庄严兜率陀天，亦现降神母胎、出家、诣道场、降魔怨、成正觉、转法轮、入涅槃。于十方国土，究竟一切佛事，具足真应二身，则是初发心菩萨也。《华严经》中，初发心时便成正觉，了达诸法真实之性，所有慧身不由他悟。亦云：初发心菩萨，得如来一身作无量身。亦云：初发心菩萨即是佛。《涅槃经》云："发心毕竟二不别，如是二心前心难。"《大品经》云："须菩提，有菩萨摩诃萨，从初发心，即坐道场，转正法轮。"当知则是菩萨为如佛也。《法华经》中，龙女所献珠为证。如是等经，皆明初心具足一切佛法。即是《大品经》中阿字门，即是《法华经》中为令众生开佛知见，即是《涅槃经》中见佛性故，住大涅槃。已略说初心菩萨因修止观证果之相。次明后心证果之相。后心所证境界则不可知，今推教所明，终不离止观二法。所以者何？如《法华经》云：殷勤称叹诸佛智慧则观义。此即约观以明果也。《涅槃经》广辨百句解脱以释大涅槃者，涅槃则止义。是约止以明果也。故云大般涅槃名常寂定。定者即是止义。《法华经》中虽约观明果，则摄于止。故云乃至

究竟涅槃，常寂灭相，终归于空。《涅槃》中虽约止明果，则摄于观。故以三德为大涅槃。此二大经虽复文言出没不同，莫不皆约止观二门辨其究竟。并据定慧两法以明极果。行者当知初中后果，皆不可思议。故新译《金光明经》云："前际如来不可思议，中际如来种种庄严，后际如来常无破坏。"皆约修止观二心以辨其果故。《般舟三昧经》中偈云：

诸佛从心得解脱，　心者清净名无垢，
五道鲜洁不受色，　有学此者成大道。

誓愿所行者，须除三障五盖。如或不除，虽勤用功，终无所益。

《禅门口诀》

内 容 简 介

《禅门口诀》是天台宗创始人智顗所著，作者其人已简介如前，兹不赘述。

《禅门口诀》论述的内容也是气功禅定，虽然篇幅不长，但简明扼要，有些内容可以看作对《修习止观坐禅法要》的补充。

《禅门口诀》首先介绍了禅定的基本方法："行者当住闲静之处，结跏趺坐，女则半跏趺，平身正直，纵任身体，散诞四肢，布置骨解，当令关节相应，不倚不曲，解衣缓带，辄有不安微动，取便要令调适也。安详以左手置右手上，令左手小指头拄右手大指本，下两手大指头，才相诣放颊车，小小开齿，微微启举舌，四五过，长吐气，次渐平视，徐徐细闭目，勿令眼睑大急，当使眼中胧胧然。"

这里说明身体的姿态，手的安置，开口呼吸的方法，强调身体要放松，"解衣缓带"，"要令调适"，尤其眼睛不要睁大，而是"徐徐细闭目"、"眼中胧胧然"。

人体脐下部位，道教称之为"丹田"，《性命圭旨》说："脐下三寸曰丹田。"佛家称之为"忧陀那"，《修习止观坐禅法要》说："脐下一寸名忧陀那，此云丹田。"接下去，《禅门口诀》指

出在禅定中意守脐(丹田)的重要性:“问:何故念脐? 答:其息出从脐出,入至脐灭,脐是息之出灭所由。”

十分难得的是,《禅门口诀》还介绍了运用佛家气功禅定方法来医治各种疾病的方法。例如:“治痢法:安心脐下,患冷痢则作暖息,患热痢则作冷息,取差为止。治嗽法:取嗽欲发时,三过吐气,然后安心中观,嗽欲发时,便吐气令出,还如先安心自差。”

《禅门口诀》介绍了多种治病方法,其中对于治头痛,治腹胀介绍得比较详细:“治头痛法:鼻中入气,口中微引气出,意想念头中痛气微从口出。若心细微缓调顺时,三度引气出当自欠敖,如是引气欠敖,不过至十,头痛则差。治腹中气满法:鼻中入气,口微引气出,意念腹中闷气,使从口中出,患时当噫气,若腹中结极满患时,当仰眠申手脚,以手轻腹皮上,须按摩之十回五回。当有噫气,还复起坐,引气如前治法。”

在中国传统医学和道教中,也有以气功治病的方法,如《诸病源候论·腹痛疾》记载:“腹痛,以意推之,想气往至痛上,俱热而愈。”道教《服气长生辟谷法》记载:“其偶有疲倦不安,便导引闭气,以攻所患,……不须针药灸刺,凡行气欲除百病,随所在作念之,头痛念头,足痛念足,和气往攻之,从时至时,便自消矣。”

显而易见,与上述方法相比较,佛家气功禅定的治病方法很有自己的特色,值得人们进一步研究。

《禅门口诀》

智　颉著

师言安般守意，当知色心相因而息，犹然火缘薪以烟，睹烟清浊则览燥湿之形，察息软粗，用镜真邪之候。守之者庶使望云造浦候岸，制篙识其机道，船获济矣。师言身安意正，其若油净灯明，是故既欲守意，先在安身。安身者，安处身风，无令风事违诤。何谓风事？身中有行风、横起风、诸节风、百脉风、筋风、力风、骨间风、腰风、脊风、上风、下风，如此诸风，位各有分，不可相乱。乱则贼，大则颠狂废绝，小则虚实相陵，虚则痒，实则痛。痛痒在身，何暇系念？颠狂之流，故自亡言。凡事动静施为，当先作是想，想现在前，然后即事也。不尔者，粗细相忤，新陈交逆，如礼禁奸，其何可得止。今略举其一，余悉类之。假令将就坐时，先作是想：我当于彼处坐，彼处去，此应若干步随下足肘，稍申其气，渐放身体，住风稍来，行风渐去，其余威仪亦复如是。如是想者，是名安身也。

师说偈曰：进止有次第　　粗细不相违　　譬如善调马
欲去如欲住　　常能谨慎此　　安身心入禅

师言：行立坐卧，常应系念。但卧多则沈惛，立多则疲极，行多则纷动，难可一心。坐无此过，所以多用。行者当住闲静

之处，结跏趺坐，女则半跏趺，平身正直，纵任身体，散诞四肢，布置骨解，当令关节相应，不倚不曲，解衣缓带，辄有不安微动，取便要令调适也。安详以左手置右手上，令左手小指头拄右手大指本，下两手大指头，才相掊放颊车，小小开齿，微微启举舌，四五过，长吐气，次渐平视，徐徐细闭目，勿令眼睑大急，当使眼中胧胧然。师说偈诫之：

入住出三时　如劫成住坏　欲速者不达　达者知节量

师言：息有四种，应当拣择。一风、二气、三喘、四息。有声曰风，结滞曰气，出入不尽曰喘，不声不滞出入俱尽曰息。绵绵若存，守喘则劳，守气则结，守风则散乱，守息则定。温师一家系念在己脐中央如豆瓣处，解衣谛观取其相，然后闭目合口开齿举舌向腭，令息调均，一心谛观。若有外念，摄之令还。若念不见，复解衣看之。熟取其相，还复如前。问：何故念脐？答：其息出从脐出，入至脐灭，脐是息之出灭所由，为知无常故所以念脐。又脐是阳胃根源，从源寻路，自然见不净。若见不净，便止贪欲。于念处为身为念处，于六妙门为止处。又识神托生之始，与精血合根在于脐，是以人生时唯脐连持，若行者见脐分明，自然生厌离免于系也。经言随所至处系心谛观察，谓息入出根于脐也。问：系念时或痛如针刺，或急如绳牵，或痒如虫啮，或冷如水洗，或热如火炙，如是诸触或光神竟寂尔者电光定也，于此时中有无量相似，行者尔时一切勿著，但努力一心而已，自然得度。若不精进，即退堕也。问：何故数息时忽然忘数但知息？答：心稍稍细应于一心，是以失数。向者息是一、数是一、境与二俱所以粗。问：何故复不知息但知境？答：行者粗观已除，息渐微，所以不见。有人言，毛孔尽开处皆出，

故所以无耳。师言息微故不见，此言毛孔散出者。既许出，那得鼻门独不出也。言微而不见者，据系念为语；毛孔散出者，据通畅为语。有人云，息系不行，心眼乍明，倏如电光，疑是电光定。习者言，若但不见息者是息微故，忽然目明者人多语此是默然，心自此之前亦有小小便身之触，人多以为禅喜乐。师言此是十善相应心，非上界也，度此一节，入禅境也。履冰临渊，尔乃得过耳。师言触者自知，不须言之。诸师咸以此验人虚实，言知者恐妄想之流翻为害耳。师言若忽复见息远，从数起一以如前。若坐久一人须出时息现，尔时即随，随经十息许，复数，数经十息许，乃微动手，脚次动，如按摩法，次开目从细至粗，乃可起耳。于此时中，由恒数息仿佛知之而已，但不复专精也，师教诫时恒说出入有次第偈也。

坐禅人问种种病，师诫言：但系心在境，不令他缘，病自差耳。用之者远至三日，无有不差。问：心乱横见。答：摄念可愈。问：四大增损，那得复差？答：心之动转由扇之有风，住止理数然。师教诫常言实心系实境，实缘次第生实，实迭相注自然入实理。问：但得禅定，便得入理为有地位耶？答：利根者心定便入，亦无的位。钝根者备经九次第定，定尽方会。问：外道修禅定至非想那不会理？答：外道修定皆滞我心，心为障故，不会理也。夫痛者，是乱风起由与外争故也。云：何与外争？谓心去时以表牵也，如教婴儿行，但任之而已，不得牵挽。欲速达者，可不慎乎！急者是绞风起，由行者专太过报，风势分不尽故也。若过若不及，为失一矣。痒者，由行者息生时谓为灭，息灭时谓为生，意与息相违故也。故云不谛不明，贼从内生。冷者，由行者不以味所念处水大增也。热者，由行者常有希望火大增故也。师言：夫欲修行者，要须有分无分者不能办事也。

何谓为分？所谓四心：一者坚信，谓深信师；二者受用，谓师法也；三者精勤，常自勉励；四者方便，谓细回转。云身中脉如百川归海，心如拘物头，四片相合，一片各有十纪脉，共绞络，故心端有四十脉也。其下一脉直往趣脐，号曰优陀那风。优陀那者中也，故号此脉为中脉也。初坐之中，其外种种变形，或作父母师僧国王美女形像师子虎狼，如是谓魔鬼，行者当假想心，作金刚刀拟之即去。

夫病有多种：一身作病，二鬼作病，三魔作病，四不调息成病，五业障病。今须识知第一身自作病者，坐时或倚壁或衣襆，大众未出而卧，此心懈怠，魔得其便，入身成病，使人身体背脊骨欲疼痛，名为注病难治，行者慎之。治法者用息从头流气，向背脊历骨节边注下，须好用心方差耳。第二鬼作病者，有人坐时其心念种种事，或望有所知，或欲知人吉凶。有兜醯罗鬼来入其身，种种变现，或见吉凶事知他身；或知一家一村一聚落一州一郡，及一国土中吉凶善恶等；或如似圣人，此非圣也，并是前鬼所作，莫取之也。若不治之者，久久亦能杀人。第三魔作病者，有人坐时心念利养，魔即现其种种衣服饮食七珍杂物供养之具，应识之。若觉，急须治之。若不治，入心成病者难治。第四病者，有人坐不解调息成病，令人身体枯闭而羸瘦，此人无罪易治。治法用遍息，正用心息之息，名为遍满息。用之法，以心住息，从头溜气，遍满四肢，此是不解用息，使筋脉燋枯，身无润泽，令以此二息从上流下，令息遍身，故名遍息满息。息遍满，故身即平复，可用止息。云：何名止息？平心直住不动，是名为止息。第五业障病者，举身肿满，颜色虚肥而黄。此人障重难治，应须忏悔。治法用燋息搠息。云：何名燋搠？二息亦非外别，别捉搠等物来著身中。还用心息想作燋搠，二

息从头至足及溜气四肢，通遍令使肿满得消，还用心息平心直住，息得平复，唯须忏悔。复有四肢痿弱无力，两臂两足欲落，或一臂欲落者，治法用遍息流气，使满四肢，良久自差。若口向左边窪，即注息往左，若右边窪，注息往右边。若向左角右角，如上法。若有宿癥冷热等病，用息向下流，使病灭。身中细碎众病，皆用息治之。若冷病，即用热息流之。若热病，即用冷息流之。对治作法，各用此二息治之。复须行时用息，若足轻头重，此是心高妄想，可息妄想心，可息高心，可向下看心。若足重头轻，悲者向心。若行时复次须用心不高不下，使息调和，用息使身心俱遍，即入通明观，可观心性三昧、身相三昧。心相为其本，经言识心达本源无虚假故。

治痢法：安心脐下，患冷痢则作暖息，患热则作冷息，取差为止。治嗽法：取嗽欲发时，三过吐气，然后安心中观，嗽欲发时，便吐气令出，还如先安心自差。治肿法：作息肿断，令息撮聚欲遍，当肿上以心住定，穿作一孔，令息从中出入，即差治耳。满法：安心置孔外细细引，自索气令出，须臾自差治。人坐忽然喉中如似有物长一二寸，不肯出者，安心物上，须心住定，然后分心四向意地语云：内外皆空，病从何生？亦须解空性，遣之自去。治坐中忽得短气，可先嘘气，从鼻却入，令气满身竟，令出，然后安心置掌文中，不久自去。一息治身中种种病法，取气从鼻却入，令气满身竟，然后细细闭口，随气自内，置此息去，引心从骨中直下出不净门外住。眠时引息内脚心，行住坐卧，恒用此心。自四处有杂病时，须此息息通，然后随病处所引气息，从病处出入空无有阂者即差。治冷病用暖息，治热病用冷息。治骨髓病用刀息。破脚十指头，并作息破脚趺上骨，令出即差。治人身分肿，刀息破脚十指奇中，令出通。身

肿满，安息脚心下。身重作轻息，身轻重息。初坐之中，数息长短，外神来鼻其心直上至顶蒸热。却之法：合口缩气- 向上至顶，还向下牵气则止。其若不治通目，两目俱暗，此是何患？若为鬼神，鬼神名字跋违多，舒手盖目盲，即诵咒曰：人之波昼比尼若波昼忧数波昼。诵至三遍，眼即开明。还如本初坐，得细住心为外人触，气上塞胸腹胀不得安坐者，此是身中六神俱奔在胸，以是令患。治之法：先解衣带出气使长，入气使短，十息，然后诵前呪，命阿那般那乃至十得差。初坐成得细住心为人来触，气上冲肺成病者，即令肺胀过百日，即吐逆不得饮食，此是外有恶神来入人身，名跋多神，赤色六眼八孔，或大或小。复有三小神名曰呼搜醯，或变形作小儿，或作蟒身，其形赤黑色。兜罗醯神，其形或大或小三遍。

初坐中或得身体骨节腰背疼痛，自呼辟注，此是何患？此名六根通身游戏，不久患，举身顶直，三过舒身，命阿那般那即差。初坐之中，六神沈噎，为外人来触，六神横出身外，毛孔中各有一神，皆来奔入喜有起，身体青肿，妨不得坐。治法：先合口缩气向上，二遍身中还牵气向下，然后诵前呪，命阿那般那，复列恶鬼神名字，呼搜醯跋违多即差。又言名出息为安，安般之人唯数出息。初坐中或有掉动者非久患，治法先命阿那般那。云何乱语休即止？初坐中或有身中火起，不是患也。治法：外边暗赍火入，莫使知闻，盆合头此人令坐傍人唱言，此是大火起，开眼不见，满三遍即止。初坐中或有身中水出者非患。治法：盆盛水莫使闻知，口含水洒面，开眼不见，满三遍即止。初坐中重触得心，为人来惊，心中迫连，即时摸扪，下病大小行不通，此是身中六神俱下出，故生患。治法：缩气向下，还牵向上，说呪命阿那波那以差为限。欲上厕用心法：大小便出时，

可作一切病出想。又行者心少开悟，于其深义，如有渐解，其心欢喜，思量过分，复得忽劳患。行者当以智寿量，可不应止则止，应观则观，止观顺宜，便可得久。思劳之状众多，亦得头痛气满，皆用息治之。

治头痛法：鼻中入气，口中微引气出，意想念头中痛气微从口出。若心细微缓调顺时，三度引气出当自欠故，如是引气欠故，不过至十，头痛则差。治腹中气满法：鼻中入气，口微引气出，意念腹中闷气，使从口中出，患时当噫气，若腹中结极满患时，当仰眠申手脚，以手轻腹皮上，须按摩之十回五回。当有噫气，还复起坐，引气如前治法。若心调顺细乃至十年二十年，结气满患，但一日一夜心息调顺，气息调和，不缓不急，不粗不细，调和得所患皆差也。若以息粗细缓急，调和不得所者，终不能差也。若出息有声，名粗急，出息如欲不续，名细缓。细缓者善。又以腹中气满闷时，长引气出，更增其患，出息使不长不短，调顺和适，得所患必差也，以调和气息治患法，治一切肠中气。又坐禅和适得所者，患者悉差。又坐禅入得好细心定，不得怀忧恚恼，必成气患数入息时，数入息亦成气病缘，五脏中作境界修定亦成病，乃至诵经连文接句，或出气不时摄入，入气不时出，尽成病，皆以前法治之。

又治头痛时不得治腹满，治腹满时不得治头痛，一时治两患则更增其患。若头中气极治其患时，鼻中入气而大开口微引气出之。又勤坐之人多喜有气，若有气患，常用口中出气治之。久久人齿冷，心得调细时，鼻中入气还以鼻中微引气出治之。其若心得调细，一切气患，尽用鼻出入息治之。若又用数息法缘所患随息，亦善入时不缘，但缘出息也。若修观过分，故心则浮乱，恬空过分，故心则沈。钝行者常善观察思惟，治此患

也。又坐禅人若调心在身中五脏中来缘境界，或谓五脏中定心来缘境界，勤坐之人不久成病，能令行人五脏界生气脉与境界相连，使人得急挛病。治法：意想观身中上下使空，如木筒相，乃至临坐及地，皆令使空作意想，身中气息尽使向下入地而去。若心调顺，不久即差。患若差，竟教使观脚踝子上境界也。又须教患者：汝得此患，由心错谬，谓言在身中，心法不在身外不在身内，随所缘而生，汝当解之。又复坐人心念境界时，意谓作眼见相，又复坐人得住时，有光明照境界上，不知是心光明意光明，从明中出住在境界上，是人不久患眼睛疼痛，令人眼暗痛。治法：即以心缘眼，心见眼合而作是念，见观之法眼应开视，今见眼合知非眼见，复次缘眼时见境界上明，向上缘眼是心心从明中出，而是心法不在内不在外不在中间，眼是心法，故随心所缘处生，亦复不在内外两中间，作是观时错谬假心，患皆除断，眼患即除。又坐时不得令衣带急，使人得气满患。又复坐人得上地定，不得就坐中起善恶觉观，令人头痛患皆须慎之，是等诸患如上法治之。又复坐人见境界上有尘起，凝如似纺车转者，是人有风患，不得修学上地禅定，令人发狂，但得学身念处，观行法方便治风患，差乃可得学上地定耳。若入浅定而为外声触，或有事触身时，即觉出定不能成患。若心嫌恨瞋恚恼，则成气满患。若入深定有大声触，声虽在外而在身中，声或在境界上声，是人欲出定不能得出，心在身中怖怕精神荒迷后乃得出，即令人得腹胀患，或暴下血。有事触身得患，亦如是。治法亦用调息如前法也。若起瞋恚愤怒则不可治。或时杀人初坐时，若大小便不通，赋气向上，还牵向下，呪阿那般那即差。

初坐时有好种种事起人来触恼，或谤佛法胡汉语令人不

解，此是恶鬼入身，名兜醯罗，诵前呪即差。兜醯罗神其身黄，乍大乍小，命入息阿那出息般那治身卒痛法。问：安般人何故举身卒痛？一师言：由食太饱未消，而便摄念气粗念细，故使然也。治法：二三日省食，节息令长谛缘出息相，二三日坐便愈。一师言：由摄念太急则气结故病。治法：想身状甑上饭气，然后想有风从脐中起出至面门。面门者，口也。转转猛大吹身气令散，散后身痛即愈。数日须食，肥腻食慎，勿见风。又治法于未食时，密室中慎勿闻声，宽放四肢，于面门调于气息五过，二三日坐即差。又云由初坐时行风犹盛，不作方便即急捉体如住风，体住风与行风争力故也。治法须行动，从缓渐急至五里许，还复从急至缓即坐，长嘘息四五过，宽放四肢，泄然复放意，经食顷，复引息二三过，勿令耳闻声，复放意，如前经一食顷，然后摄念至一坐即愈耳。

《诸病源候论》

内 容 简 介

巢元方，隋代医学家。关于他的籍贯、行状，史无记载。据宋代宋绶为该书所作的序言说："《诸病源候论》者，隋大业中太医巢元方等奉诏所作也。"准此，巢元方曾为隋代大业年中（公元 605—616 年）的皇家太医，奉诏而作这部医书。

《诸病源候论》或称《巢氏诸病源候论》，是集众人之力，由巢元方主编的我国第一部论述疾病病因和证候的医书。该书共有五十卷，分六十七类，论述了一千七百二十九种病候。该书的一大特色是：很少论及方剂药物，对于各种疾病引用了相应的古代气功导引方法，作为防治的手段。

这里选了该书卷一、卷三、卷四、卷一二、卷一五中的部分气功导引方法。卷一的内容，是针对风痹偏枯、半身不遂而应采取的气功导引方法。卷三卷四的内容，是针对虚劳消瘦、膝冷、口干等症状而应采取的气功导引方法。其中特别介绍了两种"蛇行气"、"虾蟆行气"的模仿动物的气功。卷一二的内容，是针对冷热病症而应采取的气功导引方法。卷一五的内容比较丰富，具体介绍了多种气功导引方法，可分别医治肝、心、脾、肺、肾、膀胱等病。

《诸病源候论》(节选)

巢元方著

卷一　风病诸候上

十二、风偏枯候

养生方导引法云：正倚壁，不息行气，从头至足止，愈疽、疝、大风、偏枯、诸风痹。

又云：仰两足指，五息止，引腰背痹，偏枯，令人耳闻声。常行，眼耳诸根，无有挂碍。

又云：以背正倚，展两足及指，瞑心，从头上引气，想以达足之十趾及足掌心。可三七引，候掌心似受气止。盖谓上引泥丸，下达涌泉是也。

又云：正住倚壁，不息行气，从口趣令气至头始止，治疽痹、大风、偏枯。

又云：一足蹹地，足不动；一足向侧相，转身欹势，并手尽急回，左右迭二七。去脊风冷，偏枯不通润。

十三、风身体手足不随候

养生方导引法云：极力左右振两臀，不息九通。愈臀痛劳倦，风气不随。振两臀者，更互踶蹭，犹言蹶。九通中间，偃伏皆为之，名虾蟆行气。不已。愈臀痛劳倦，风气不随，久行不觉痛痒，作种种形状。

又云：偃卧，合两膝，布两足，伸腰，口内气，振腹七息。除壮热，疼痛，两胫不随。

又云：治四肢疼闷及不随，腹内积气。床席必须平稳，正身仰，缓解衣带，枕高三寸，握固。握固者，以两手各自以四指把手拇指。舒臂令去身各五寸，两脚竖指，相去五寸。安心定意，调和气息，莫思余事，专意念气，徐徐漱醴泉。漱醴泉者，以舌舐略唇口牙齿，然后咽唾。徐徐以口吐气，鼻引气入喉，须微微缓作，不可卒急强作。待好调和引气吐气，勿令自闻出入之声。每引气，心心念送之，从脚趾头使气出。引气五息、六息一出之，为一息。一息数至十息，渐渐增益，得至百息、二百息，病即除愈。不用食生菜及鱼、肥肉。大饱食后，喜怒忧恚，悉不得辄行气。惟须向晓清静时，行气大佳，能愈万病。

十七、风不仁候

养生方导引法云：赤松子曰，偃卧，展两胫两手，足外踵，指相向，以鼻内气，自极七息。除死肌、不仁、足寒。

又云：展两足上，除不仁、胫寒之疾也。

四十、头面风候

又云：端坐伸腰，左右倾头，闭目，以鼻内气，自极七息止，

除头风。

又云：头痛，以鼻内气，徐吐出气，三十过休。

又云：抱两膝自弃于地，不息八通。治胸中上至头诸病，耳目鼻喉痛。

又云：欲治头痛，偃卧闭气，令鼻极乃息，汗出乃止。

卷三　虚劳病诸候上

一、虚劳候

养生方导引法云：唯欲嘿气养神，闭气使极，吐气使微。又不得多言语，大呼唤，令神劳损。亦云不可泣泪，及多唾洟。此皆为损液漏津，使喉涩大渴。

又云：蛇行气，曲卧以正身，复起踞。闭目随气所在，不息，少食裁通肠，服气为食，以舐为浆，春出冬藏，不财不养。以治五劳七伤。

又云：虾蟆行气。正坐，动摇两臂，不息十二通。以治五劳、七伤、水肿之病也。

又云：外转两足，十遍引，去心腹诸劳。内转两足，十遍引，去心五息止。去身一切诸劳疾疹。

二、虚劳羸瘦候

养生方云：朝朝服玉泉，使人丁壮，有颜色，去虫而牢齿也。玉泉，口中唾也。朝未起，早漱口中唾，满口乃吞之，辄琢齿二七过。如此者三乃止，名曰练精。

又云：咽之三过乃止，补养虚劳，令人强壮。

十六、虚劳少气候

养生方导引法云：人能终日不唾，恒含枣核而咽之，受气生津，此大要也。

二十二、虚劳膝冷候

养生方导引法云：两手反向拓席，一足跪，坐上，一足屈如仰面，看气道众处散适，极势振之四七，左右亦然，始两足向前双蹋，极势二七。去胸腹病，膝冷脐闷。

又云：互跪，调和心气，向下至足，意想气索索然，流布得所，始渐渐平身，舒手傍肋，如似手掌内气出气不止，面觉急闷，即起脊至地来去三七。微减去膝头冷，膀胱宿病，腰内脊强，脐下冷闷。

又云：舒两足坐，散气向涌泉，可三通。气彻到，始收右足屈卷，将两手急捉脚涌泉挽，足蹋手挽，一时取势，手足用力，送气向下三七，不失气。数行，去肾内冷气，膝冷脚疼。

卷四　虚劳病诸候下

四十四、虚劳口干燥候

养生方导引法云：东向坐，仰头不息五通，以舌撩口中漱满二七，咽。愈口干。若引肾水，发醴泉，来至咽喉。醴泉甘美，能除口苦，恒香洁，食甘味和正。久行不已，味如甘露，无有饥渴。

又云：东向坐，仰头不息五通，以舌撩口，漱满二七，咽。治

口苦干燥。

五十九、虚劳里急候

养生方导引法云：正偃卧，以口徐徐内气，以鼻出之。除里急。饱食后，小咽气数十，令温寒者。干呕腹痛，从口内气七十所。大填腹后，小咽气数十，两手相摩，令极热，以摩腹，令气下。

卷十二　冷热病诸候

一、病热候

养生方导引法云：偃卧，合两膝，布两足而伸腰，口内气，振腹七息。除壮热疼痛，通两胫不随。

又云：覆卧去枕，立两足，以鼻内气四十所，复以鼻出之。极令微气入鼻中，勿令鼻知。除身中热，背痛。

又云：两手却据，仰头向日，以口内气，因而咽之数十。除热，身中伤，死肌。

三、病冷候

养生方导引法云：一足向下踏地，一足长舒向前极势，手掌四方取势，左右换易四七。去肠冷，腰脊急闷，骨疼，令使血气上下布润。

又云：两足相合，两手仰捉两脚，向上急挽，头向后振，极势三七。欲得努足，手两向舒张，身手足极势二七。去窍中生百病，下部虚冷。

卷十五　五脏六腑病诸候

一、肝病候

养生方云：春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭。被发缓形，以使春志生。生而勿杀，与而勿夺，赏而勿罚，此春气之应也，养生之道也。逆之则伤于肝，夏变为寒，则奉长者少。

养生方导引法云：肝脏病者，愁忧不乐，悲思嗔怒，头旋眼痛，呵气出而愈。

二、心病候

养生方云：夏三月，此谓蕃秀。天地气交，万物英实。夜卧早起，无厌于日。使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痎疟。

养生方导引法云：心脏病者，体有冷热。若冷，呼气出；若热，吹气出。

又云：左卧，口内气，鼻出之，除心下否瘿也。

三、脾病候

养生方导引法云：脾脏病者，体面上游风习习痛，身体痒，烦闷疼痛，用嘻气出。

四、肺病候

养生方云：多语则气争，肺胀口燥。

又云：秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴。使志安宁，以缓秋刑。收敛神气，使秋气平。无外其志，使肺气清。此秋气之应也，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄。

养生方导引法云：肺脏病者，体胸背痛满，四肢烦闷，用嘘气出。以两手据地覆之，口内气，鼻出之，除胸中肺中病也。

五、肾病候

养生方云：冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰乎阳。早卧晚起，必待日光。使志若伏匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应也，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥。

养生方导引法云：肾脏病者，咽喉窒塞，腹满耳聋，用呬气出。

又云：两足交坐，两手捉两足解溪，挽之极势头仰，来去七。去肾气壅塞。

十、膀胱病候

养生方导引法云：蹲坐欹身，努两手向前，仰掌，极势，左右转身腰三七。去膀胱内冷血风，骨节急强。

又云：互跪，调和心气，向下至足，意里想气索索然，流布得所，始渐渐平身，舒手傍肋，如似手掌内气出气不止，面觉急闷，即起。脊至地来去二七。微减膝头冷，膀胱宿病，腰脊强，齐下冷闷。

十二、五脏横病候

养生方导引法云：从膝以下有病，当思齐下有赤光，内外连没身也；从膝以上至腰有病，当思脾黄光；从腰以上至头有病，当思心内赤光；病在皮肤寒热者，当思肝内青绿光。皆当思其光，内外连而没已身，闭气收光以照之，此消疾却邪，甚验。笃信精思行之，病无不愈。

《备急千金要方》

内 容 简 介

孙思邈，唐代著名医学家，京兆华原人。七岁始学，“日诵千余言”①，有“圣童”之名。及长，善谈老庄哲学，兼攻佛经。早年因天下纷乱，“隐居太白山”②。后来又固辞唐太宗、高宗所授官职，始终是一介布衣。孙思邈身居民间，专心研究医学，治病救人。他对于气功导引在内的古代养生术极有造诣。据史书记载，孙思邈年近百岁，“然犹视听不衰，神采甚茂。”③

孙思邈注过《老子》、《庄子》，撰有《千金要方》、《千金翼方》、《摄生真录》等书。

《千金要方》共有三十卷，涉及医论、医方、诊法、针灸、按摩、养生、房中等中医内容，可以说是一部唐代医学百科全书。其二十七卷中有一篇《调气法》，专门论述了祛除疾病的具有医家特色的气功方法。

《调气法》一开首引用了上古养生家彭祖的气功方法“口吐浊气，鼻引清气”，“闭目存思”。接着指出炼气功的最佳时间为“夜半后，日中前”。假如“天阴雾、恶风猛寒”，则应停止炼

①②③ 《旧唐书·孙思邈传》。

功。接下去,《调气篇》又探讨了医治寒热等病的气功方法。该篇认为:"凡百病不离五藏(脏),五藏(脏)各有八十一种疾。"因此,最后分门别类地介绍了多种治病气功方法。

《备急千金要方》(节选)

孙思邈著

调　气　法

彭祖曰：道不在烦，但能不思衣食，不思声色，不思胜负，不思曲直，不思得失，不思荣辱，心无烦，形勿极，而兼之以导引，行气不已，亦可得长年，千岁不死。凡人不可无思，当以渐遣除之。彭祖曰：和神导气之道，当得密室，闭户安床暖席，枕高二寸半，正身偃卧，瞑目，闭气于胸膈中，以鸿毛著鼻上而不动，经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思。如此则寒暑不能侵，蜂虿不能毒，寿三百六十岁，此邻于真人也。每旦夕，面向午，展两手于脚膝上，徐徐按捺肢节，口吐浊气，鼻引清气，(凡吐者，去故气，亦名死气。纳者取新气，亦名生气。故老子经云：玄牝之门，天地之根。绵绵若存，用之不勤。言口鼻，天地之门，可以出纳阴阳死生之气也。)良久，徐徐乃以手左托右托上托下托前托后托，瞋目张口，叩齿摩眼，押头拔耳，挽发放腰。咳嗽发，阳振动也。双作只作，反手为之，然后掣足仰振，数八十九十而止，仰下徐徐定心。作禅观之法，闭目存思，想见空中太和元气，如紫云成盖，五色分明，下入毛际，渐渐入

顶，如雨初晴，云入山，透皮入肉，至骨至脑，渐渐下入腹中，四肢五藏皆受其润。如水渗入地若彻，则觉腹中有声汩汩然。意专思存，不得外缘，斯须即觉元气达于气海。须臾则自达于涌泉，则觉身体振动；两脚踡曲，亦令床坐有声拉拉然；则名一通。一通二通乃至日别得三通五通，则身体悦怿，面色光辉，鬓毛润泽，耳目精明，令人食美，气力强健，百病皆去。五年十岁，长存不忘，得满千万通，则去仙不远矣。人身虚无，但有游气，气息得理，即百病不生。若消息失宜，即诸病竞起。善摄养者，须知调息方焉。调息方疗万病大患，百日生眉须，自余者不足言也。

凡调气之法：夜半后，日中前，气生得调。日中后，夜半前，气死不得调。调气之时，则仰卧床，铺厚软，枕高下共身平，舒手展脚，两手握大拇指节，去身四五寸，两脚相去四五寸，数数叩齿，饮玉浆，引气从鼻入腹。足则停止，有力更取。久住气闷，从口细细吐出尽，还从鼻细细引入。出气一准前法。闭口以心中数，数令耳不闻，恐有误乱，兼以手下筹，能至千则去仙不远矣。若无阴雾，恶风猛寒，勿取气也，但闭之。

若患寒热，及卒患痈疽，不问日中，疾患未发前一食间即调。如其不得好差，明日依式更调之。

若患心冷病，气即呼出。若热病，气即吹出。若肺病即嘘出，若肝病即呵出，若脾病即唏出，若肾病即呬出。夜半后，八十一。鸡鸣，七十二。平且①，六十三。日出，五十四。辰时，四十五。巳时，三十六。欲作此法，先左右导引三百六十遍。

病有四种：一冷痹，二气疾，三邪风，四热毒。若有患者，安

---

① "平且"疑为"平旦"之误。

心调气此法，无有不差也。

凡百病不离五臓，五藏各有八十一种疾，冷热风气计成四百四病。事须识其相类，善以知之。

心藏病者，体冷热。相法，心色赤。患者梦中见人著赤衣，持赤刀杖，火来怖人。疗法：用呼吹二气，呼疗冷，吹治热。

肺藏病者，胸皆满胀，四肢烦闷。相法，肺色白。患者喜梦见美女美男，诈亲附人，共相抱持；或作父母兄弟妻子。疗法：用嘘气出。

肝藏病者，忧愁不乐，悲思喜头眼疼痛。相法，肝色青。梦见人著青衣，捉青刀杖；或狮子虎狼来恐怖人。疗法：用呵气出。

脾藏病者，体上游风习习，遍身痛烦闷。相法，脾色黄，通土色。梦或作小儿击历人邪犹人①，或如旋风团栾转。治法：用唏气出。

肾藏病者，体冷阴衰，面目恶痿。相法，肾色黑。梦见黑衣及兽物捉刀杖相怖，用呬气出。

冷病者，用大呼三十遍，细呼十遍。呼法：鼻中引气入，口中吐气出，当令声相逐呼字而吐之。热病者，用大吹五十遍，细吹十遍。吹如吹物之吹，当使字气声似字。肺病者，用大嘘三十遍，细嘘十遍。肝病者，用大呵三十遍，细呵十遍。脾病者，用大唏三十遍，细唏十遍。肾病者，用大呬五十遍，细呬三十遍。此十二种调气法。若有病，依此法恭敬用心，无有不差。皆须左右导引三百六十遍，然后乃为之。

---

① 原文如此，疑有错衍。

《红炉点雪》

内容简介

龚居中，明代医学家。字应园，江西金溪人。著有《红炉点雪》、《外科百效全书》、《幼科百效全书》等书。

《红炉点雪》共有四卷，是一部讨论虚损痨瘵(结核病)病症的医书。该书对于失血、盗汗、潮热、骨蒸等病辨证施治，不仅列有中药、灸法等治病方法，而且还列有相应的气功静坐方法。

这里选了该书卷四的三篇气功文献。《却病延年一十六句之术》论述了强身保健、祛除疾病的十六种气功方法，如固精、叩齿、黑发、明目、消滞、通气等。

《动功六字延寿诀》介绍气功六字诀。春天嘴发“嘘”声，可以通肝明目。夏天嘴发“呵”声，可以祛除心火。秋天嘴发“呬”声，可以润肺。冬天嘴发“吹”声，可以补益肾气。嘴发“嘻”声，可以祛除烦热。嘴发“呼”声可以健脾，有助消化。

《静坐功夫》指出静坐应该首先做到，“绝虑忘情、少思寡欲”，然后“少食宽衣”，一有空闲，就“入室蟠膝静坐，心无杂想，一念视中”，即意守丹田。

《红炉点雪》(节选)

龚居中著

却病延年一十六句之术

水潮除后患,起火得长安。梦失封金柜,形衰守玉关。鼓呵消积滞,兜礼治伤寒。叩齿牙无疾,观升鬓不斑。运睛除眼害,掩耳去头旋。托踏应无病,搓涂自驻颜。闭摩通滞气,凝抱固丹田。淡食能多补,无心得大还。

水潮除后患法　平时睡醒时,即起端坐,凝神息虑,舌舐上腭,闭口调息,津液自生。分作三次,以意送下,此水潮之功也。津既咽下,在心化血,在肝明目,在脾养神,在肺助气,在肾生精。自然百骸调畅,诸病不生,此除后患之功也。逍遥子长生诀曰:法水潮在关,逍遥日夜还。于中凝结生诸病,才决通流便驻颜。

起火得长安法　子午二时内外视,应闭息升身,则肾中之火生矣。火为水中之金,烹而炼之,立可成丹,且百脉通融,五脏无滞,四肢康健,而三化聚也。孙真人曰:火阳得地,在六爻俱静之时。真气通行,必三阳交会之际。此为文火炼形,外

邪不感，寿算无穷。

梦失封金柜法　欲动则火炽，火炽则神疲，神疲则精滑而梦失也。每寤寐之时，必要凝息定气，以左手搓脐二七，右手亦然。复以两手搓胁腹五七次，左右摇肩三两回。次咽气纳于丹田，握固良久，乃正屈足侧卧，永无走泄矣。郑思远真人曰：事多忘者神昏，汗多出者神脱。此是梦失神弱，脱漏真精，乃修身之士大忌也。

形衰守玉关法　形容枯槁，切须守炉。炉者，丹田也。丹田者，肾前脐后也。若行住坐卧，一意不散，固守勿怠，而又运用周天之火，自然生精生气生神，岂止变衰颜如童子。若壮健行之，收功甚速。

鼓呵消积滞法　有因食而积者，有因气而积者，久则脾胃受伤，医药难治。孰若节饮食，戒嗔怒，不使有积聚为妙。凡有此等，便当升身闭息，往来鼓腹，俟其气满，缓缓呵出，恰然运五七次，即时通快。王穆真人曰：未得通时，多痞寒隔气。若胸膈满塞，常用此法，不止除病散气。须无病行之，自然真元增益，寿域可跻。

兜礼治伤寒法　元气亏弱，腠理不密，则风寒伤感。患者须端坐闭息，兜起外肾，头如礼拜，屈折至地，运用真气得胜涤时，可六七次，汗出自愈。刘抱一真人曾感伤寒热，行此而安。此法非止能治伤寒，即无病行之，头目清利，容颜润泽。

叩齿牙无病法　齿之有疾，乃脾胃之火薰蒸。每日清晨，或不拘时，叩齿三十六通，则气自固，虫蛀不生，风邪消散。设或以病齿难叩，但以舌隐舔于牙根之间，用柔制刚，真气透骨，其蛀自除。玉真人曰：欲修大道，先去牙症，叩齿不绝，坚牢无病。此虽近易，亦修养中至要者也。

观升鬓不斑法　思虑太过，则神耗气虚血散而鬓斑。以子午二时，握固端坐，凝神绝念，两眼含光，中黄内顾，追摄二气，自尾闾夹脊升上泥丸，降下重楼，返还元海，憩息少时，自然形神俱妙，与道合真。张真人曰：夫何虑鬓斑，久久行之，可以积黍米而为丹，脱樊笼而游三岛。其功曷可胜论！

运睛除眼害法　虚静趺坐，凝息升身，双目轮转十二数，紧闭即开，大睁逐气。每夜行五七次，瘴翳自散，光明倍常。谢泵真人曾犯目疾，绝去房事，得此法而行之即愈，故传以惠于后人。盖为虚邪气热，损犯肝经，致生瘴翳。运睛之法，不止除昏，久则可观细书，极目远视，时见金花。

掩耳去头旋法　邪风入脑，虚火上攻，则头目昏旋，偏正作痛，或中风不语，半身不遂，亦由此致。治之须静坐，升身闭息，以两手掩耳，摇头五七次，存想元神，逆上泥丸，以逐其邪，自然风散邪去。张元素真人尝患头目昏旋，偏正头痛，用还丹之法，不十功，即痊。此法不止治病，须无病行之，添补髓海，精洁神宫，久视长生之渐也。

托踏应无病法　双手上托，如举大石，两脚前踏，如履实地。以意内顾，神气自生，筋骨康健，饮食消融。叶子元二十二势，取禽兽行动之状。陶隐君二十八道，引水火曲升之理。知神气之走五脏，自然传送于四肢，根本充固，营卫强盛。其功盛大，不止轻身，能令皮肤结实，足耐寒暑。

搓涂自驻颜法　颜色憔悴，良由心思过度，劳碌不谨。每清晨静坐，神气充溢，自内而外，两手搓面五七次，复漱津涂面，搓拂数次。行之至半月，则皮肤光润，容貌悦泽，大过寻常。太虚真人晚年修道，耻于衰弱，得此法而返老还童。若咽气通心，搓热涂面，亦多有益。

闭摩通滞气法　　气滞则痛，血凝则肿，治须闭息，以左右手摩滞处四十九次，复左右多以津涂之，不过五七次，气自消散。赵乙真人曾患此病，行之而愈。此法不止散气消肿，无病行之，上下闭息，左右四肢五七次，经络通畅，气血流行，肌肤光莹，名曰干沐浴，尤延生之道也。

凝抱固丹田法　　凝息抱脐，子午无间，动御浮沉，滋然进退。旬日之间，下进五谷之精，真气自生。百日之功，上尽九重之蠹，暗涤垢腻，饥渴不患，寒暑不侵，驻颜还少。董自然真人道，西华天尊守真，一炷紫檀，手披云雾坐禅关。

淡食能多补法　　五味之于五脏，各有损益。若一味过食，须安一脏，还亏一脏，要在相均適节。仅圆爽口，反见伤脾，食淡自然有补耳。玄珠先生得此法而获益。古云：断盐不是道，孰为补肾？茹增福田，却非养神之道。淡食中自有真气，可以保命安神。

无心得大还法　　对镜无好恶之心，亦不可落空心，而识执之心尽无也。知识之心，又生分别。执着之心，不可有也。志公和尚无心有心，此心乃合天地。夫无心法：有事无事，常要无心，静处喧处，其念无二。又曰：莫谓无心即是道，无心即隔一重关。如明镜照一切物也，元不染着，是谓大还也。

动功六字延寿诀

春嘘明目本扶肝，夏至呵心火自闲，秋呬定知金肺润，冬吹肾要坎中安，三焦嘻却除烦热，四季长呼脾化餐。切忌出声闻两耳，其功尤甚保神丹。

心呵顶上连叉手（举手则呵，反手则吸），呵则通于心，去

心家一切热气。或上攻眼目；或面色红，舌上疮；或口疮；故心为一身五官之主。发号施令之时，能使五官不同。故古人曰：收其放心者，为浩然之主，故心不动。而动谓之妄，妄则神散，而使浩然之气不清也。秋冬时常暖其涌泉，不伤于心君。素书云：足寒伤心是也。澄其心则神自清，养其心则火下降，故心火降则心无不正。心通舌，为舌之官；舌乃心之苗，为神之舍。又为血之海，故血少则心神恍惚，梦寐不宁也。冬面红受克，故盐多伤心血。冬七十二日省咸增苦，以养其心气也。

肝若嘘兮自睁睛，嘘则通肝，去肝经一切热聚之气。故胆生于肝，而胆气不清，因肝之积热，故上攻眼目，大嘘三十次，一补一泻则眼增光，不生眼屎，故目通肝。肝乃魂之宅，夜睡眼闭，则魂归宅。肝为目之官，秋面青受克，辛多伤肝，秋七十二日省辛增酸，以养肝气。

肾吹抱取膝头平，吹则通肾，去肾中一切虚热之气。或目昏耳聋，常补泻则肾气自调矣。故肾通耳，为耳之官。耳听走精，不可听于淫声。或鼓腹者，大吹三十吹，热擦肾堂，立止。四季十八面黑受克，甘多伤肾，故季月各十八日省甘增咸，以养肾气。

肺知呬气手双擎，呬则通肺，去肺家一切积气。或感风寒咳嗽，或鼻流涕，或鼻热成疮，大呬几呬，一补一泻，则肺气自然升降。肺为心之华盖，最好清，故肺清则不生疾也。肺通鼻，为鼻之官，肺为魄之宅。夏面白则受克，苦属火，肺属金，夏七十二日省苦增辛，以养肺气。

脾病生时须撮口，呼则通脾，去脾家一切浊气。或口鼻四肢生疮；或面黄，脾家有积；或食冷物，积聚不能化；故脾为仓廪之官，又为血之用。故饮食不调则不生血，四肢不动则脾

困。故夜则少食，睡时脾不动，以致宿食，则病生矣。脾四季之官，为意之宅。故意不可以妄动，动则浩气不能清也。春面黄则受克，春七十二日省酸增甘，以养脾气。

三焦客热卧嘻嘻，嘻则通胆，去胆中一切客热之气。故卧时常嘻，能去一身之客热。能补泻者，胆气自清，目不生屎。胆怕热，四时饮食热者少，食于上膈，以使胆气清爽也。

静 坐 功 夫

清心释累，绝虑忘情，少思寡欲，见素抱朴，学道之工夫也。心清累释，足以尽瑕；绝虑忘情，足以静世；思欲俱泯，足以造道；素朴纯一，足以知天下安乐之法。日务少食宽衣，于二六时中，遇闲暇，则入室蟠膝静坐，心无杂想，一念视中。丹书云，人心若与天心合，颠倒阴阳止片时。以心观道，道即心也；以道观心，心即道也。若能清心寡欲，久久行之，百病不生。此惟秋及冬至以后，行之尤妙。如春夏行持，春乃发生之时，夏乃阳气茂盛。儒云：歌咏所以养性情，舞蹈所以养血脉。又不必静坐，宜夜眠早起，广步于庭，披发缓行，以使长生。食后宜稍动作舞蹈，亦宜节欲。古人冬至闭关以养微阳，斋戒掩身，以待阴阳之所定。是故迟起以待日光，此阳气闭藏之时，不可扰动筋骨，惟安调静养身体，则春夏诸病不生。情不动，精固则水朝元；心不动，气固则火朝元。性寂魂藏，则水朝元；情忘魄伏，则金朝元。四大安和。意定，则土朝元。所谓人有五气朝元。又经云：人能长清净，天地悉皆归。